



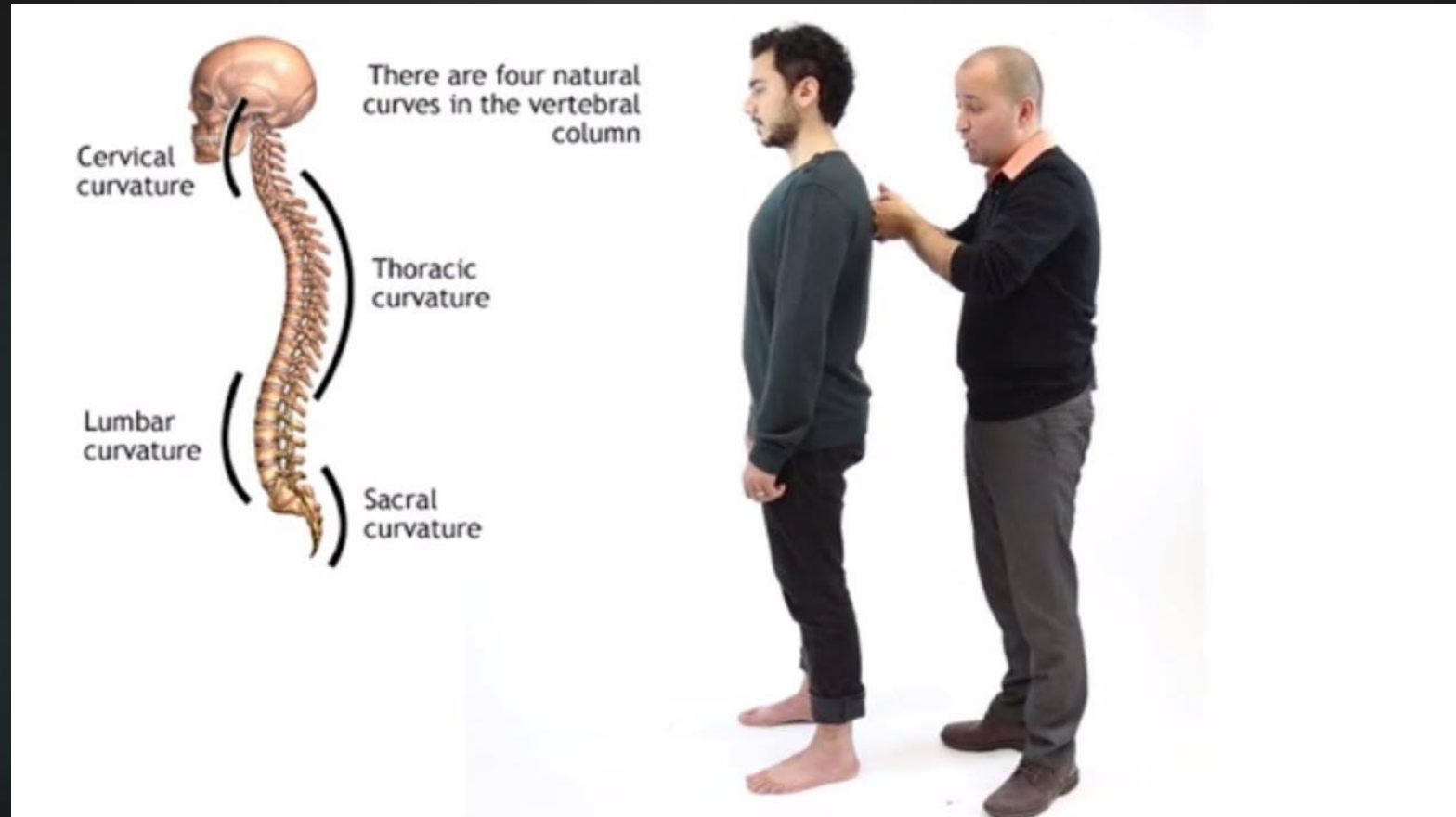
حکیم سخن در زبان آفرین
کریم خطا بخش پوزش پذیر

به نام خداوند جان آفرین
خداوند بخشنده دستگیر

Dynamic postural assessment by squat test

By: J.ketabchi

ارزیابی های ایستا در مقابل ارزیابی های پویا



چرا ارزیابی پویا یا حرکتی ورزشکاران برای ما مهم است؟

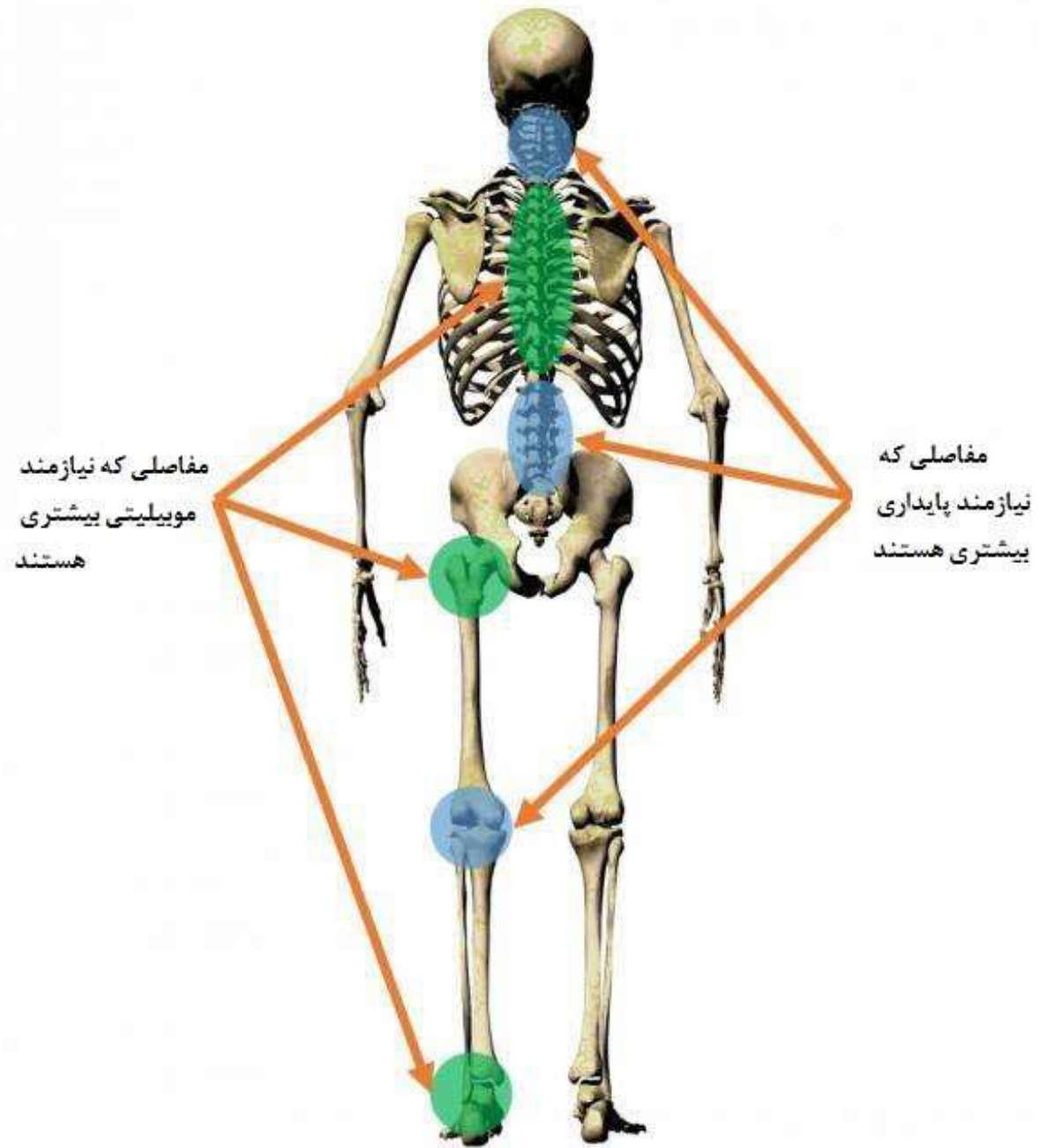


Why squat





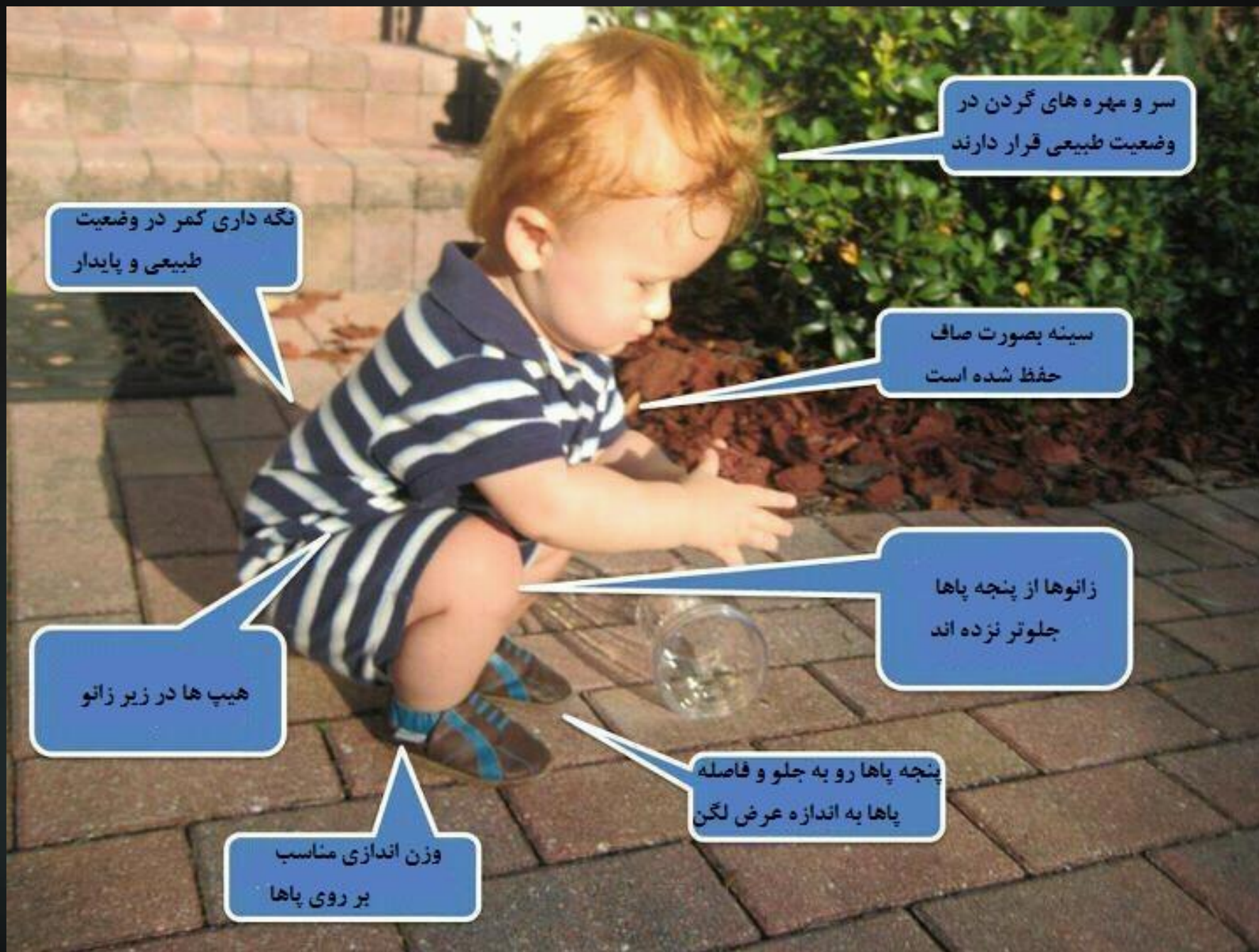


















15



▶ اسکات عمقی یکی از حرکات عملکردی بوده که هماهنگی موبیلیتی اندام ها و پایداری ناحیه مرکزی را به همراه بررسی وضعیت های متقارن ران و شانه بررسی می کند.

▶ این الگوی حرکتی پایه، در اکثر رشته های ورزشی مورد نیاز است





► موبیلیتی کدام قسمت ها در طول این حرکت بررسی می گردد؟

► مچ پا

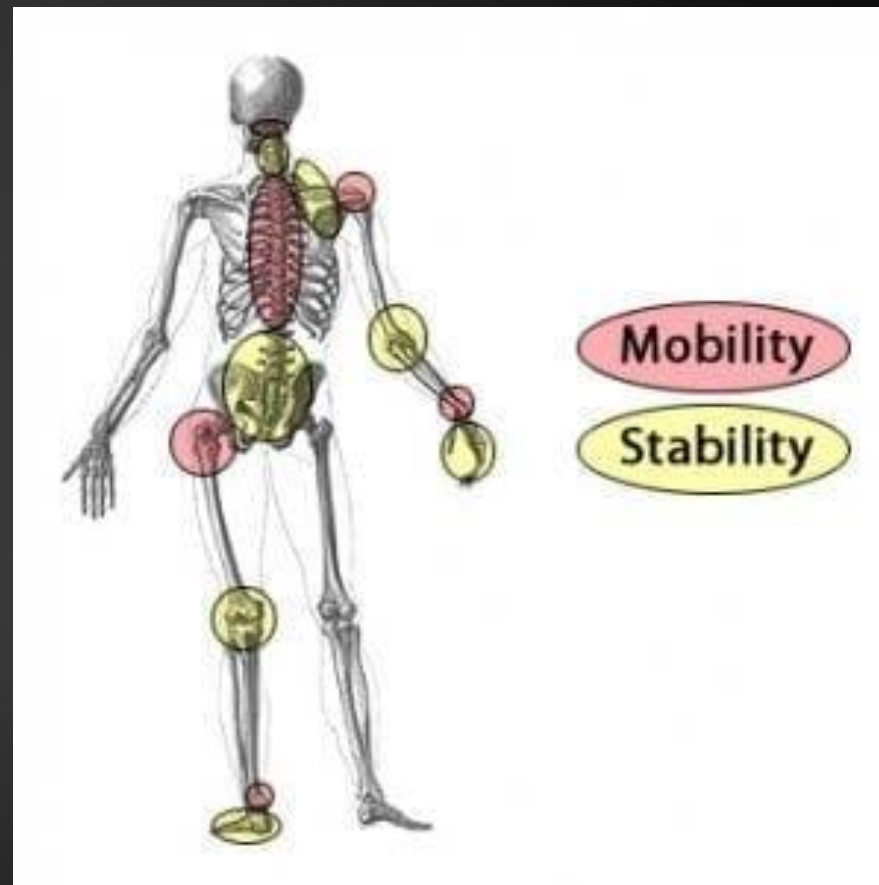
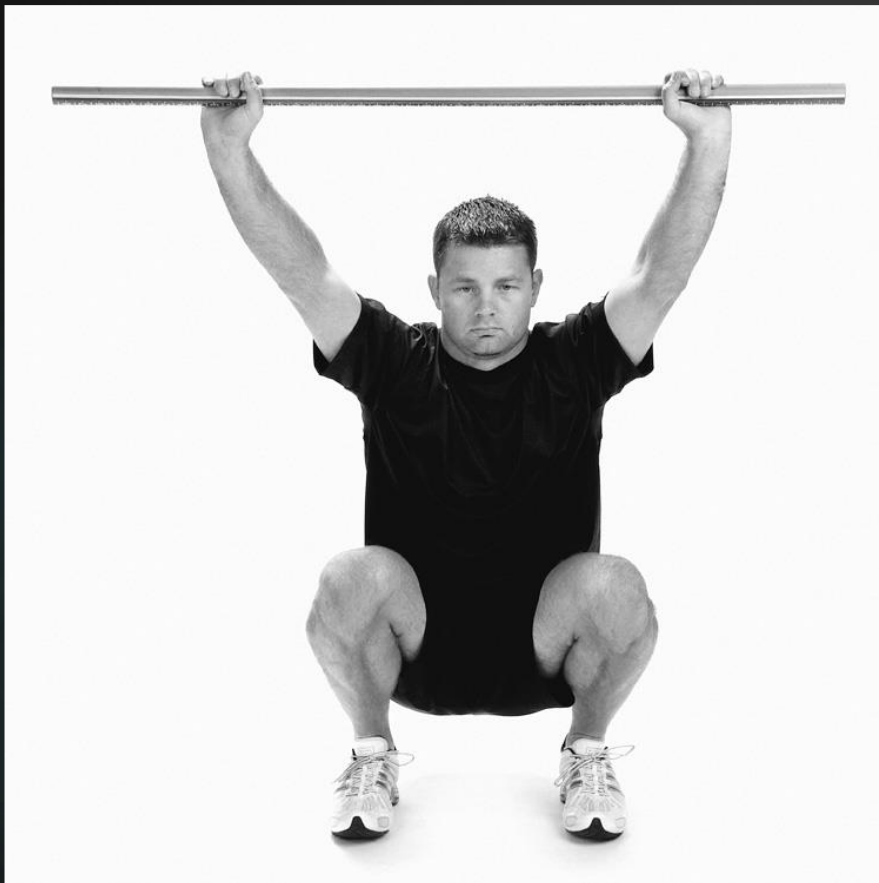
► هیپ

► ناحیه توراسیک

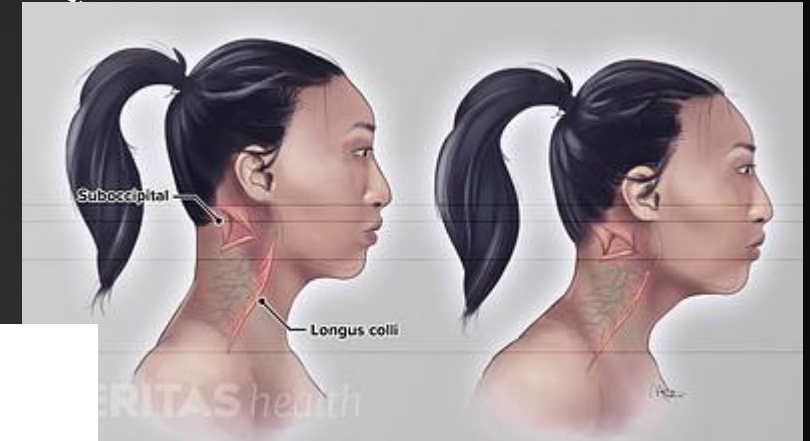
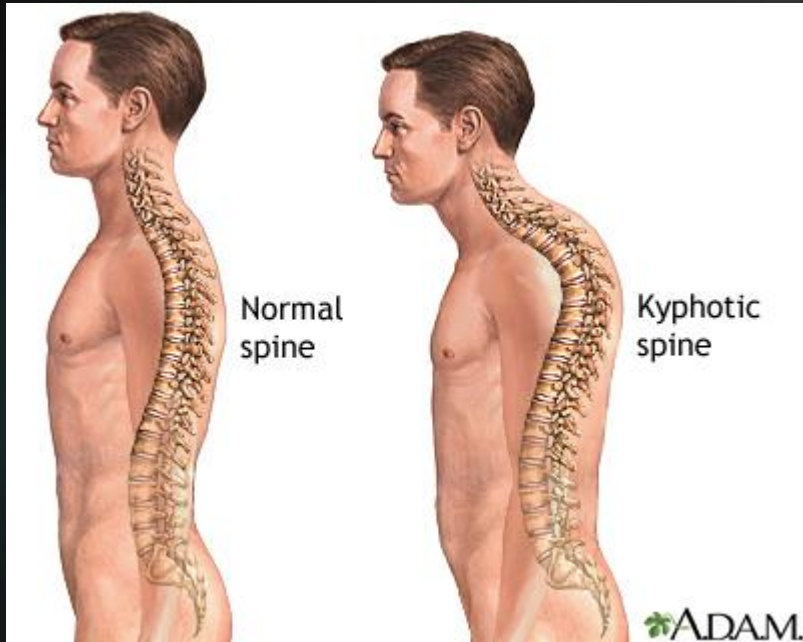
► کنترل حرکتی کدام قسمت های در طول این حرکت بررسی می گردد؟

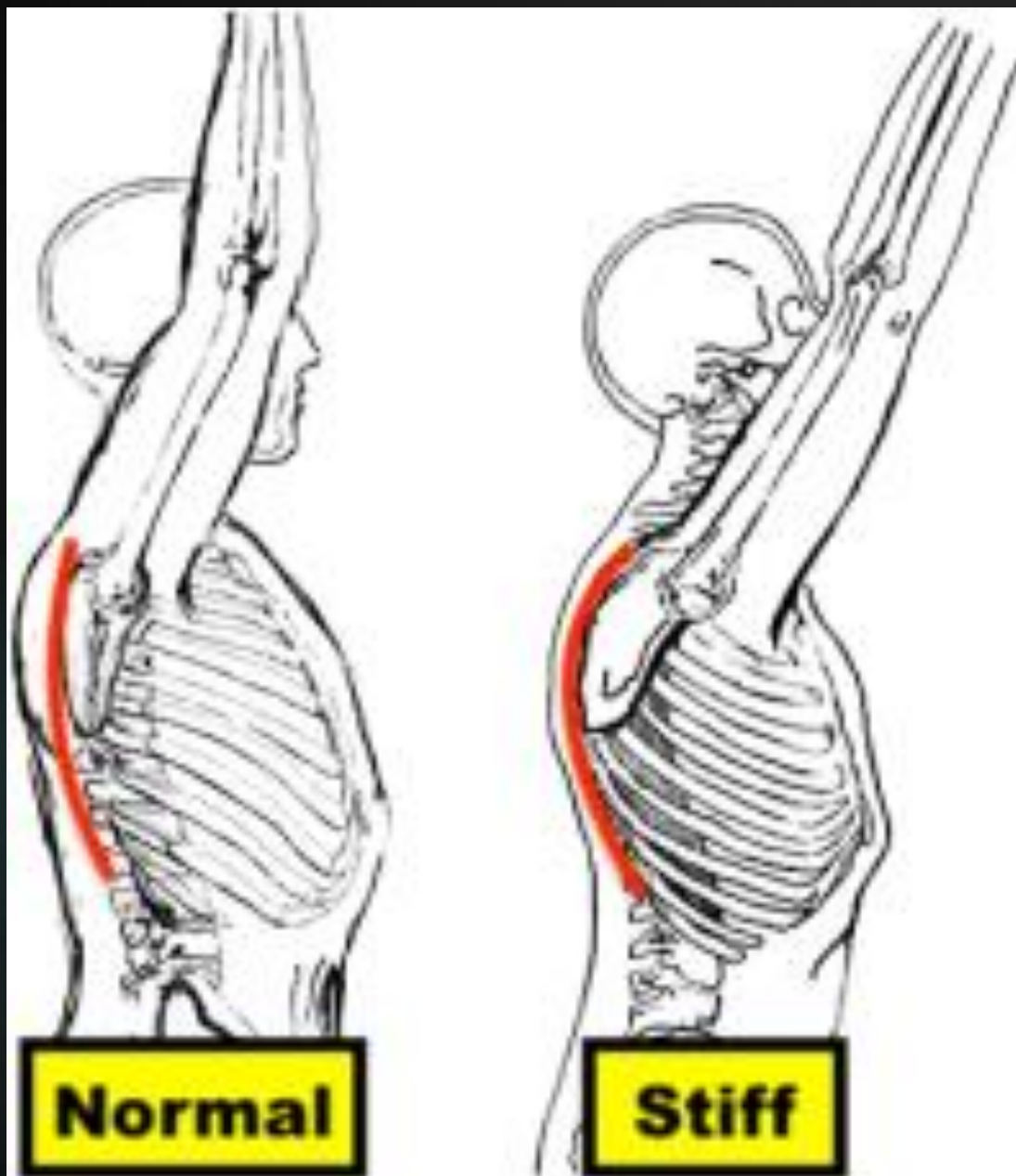
► کنترل حرکتی یکپارچه کل بدن علی الخصوص ناحیه کمری_لگنی_رانی

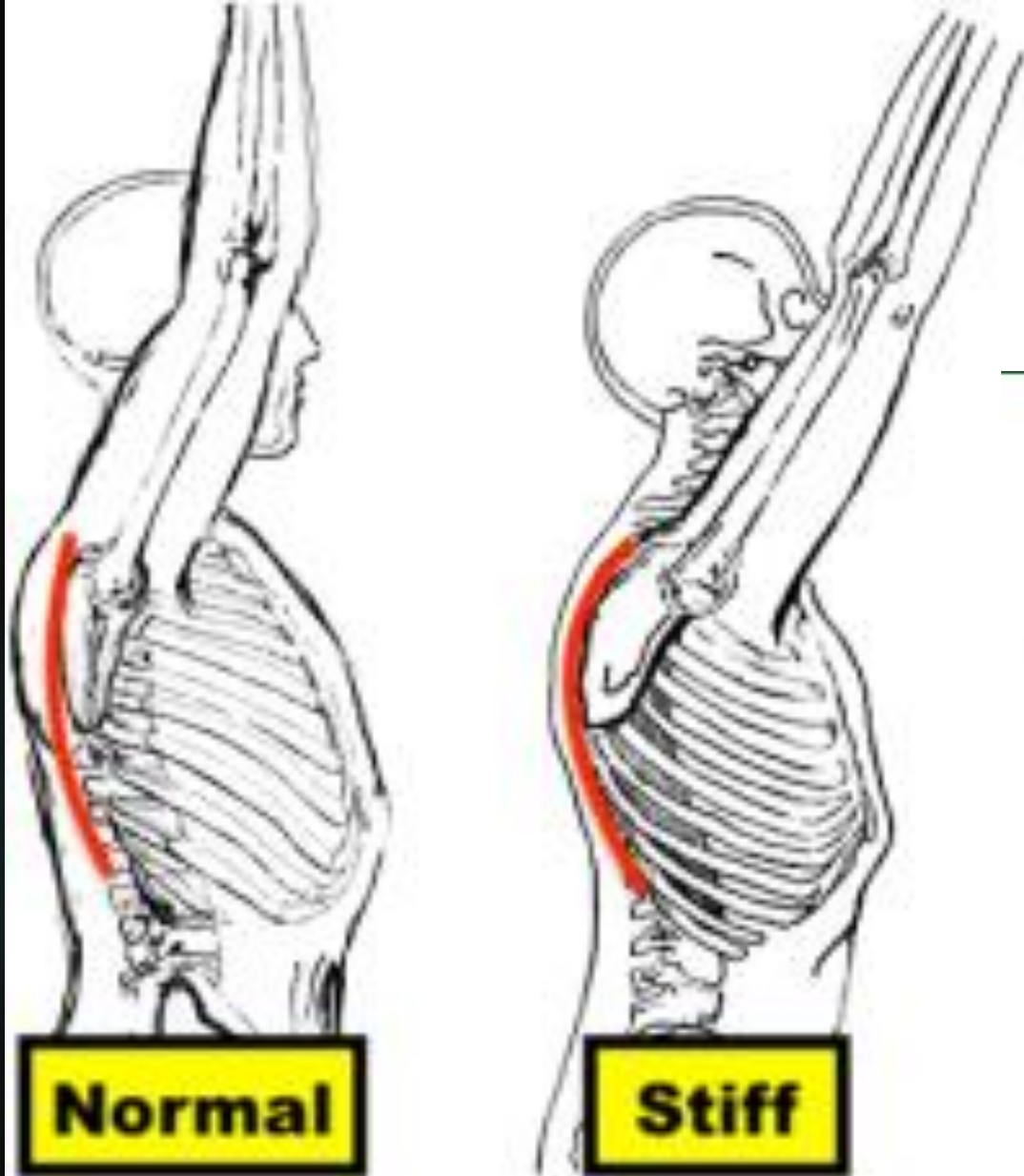
چرا از چوب بالای سر استفاده می گردد؟



اگر موبیلیتی توراسیک کاهش یابد، چه اختلالات پاسچرال برای فرد ایجاد می کند؟







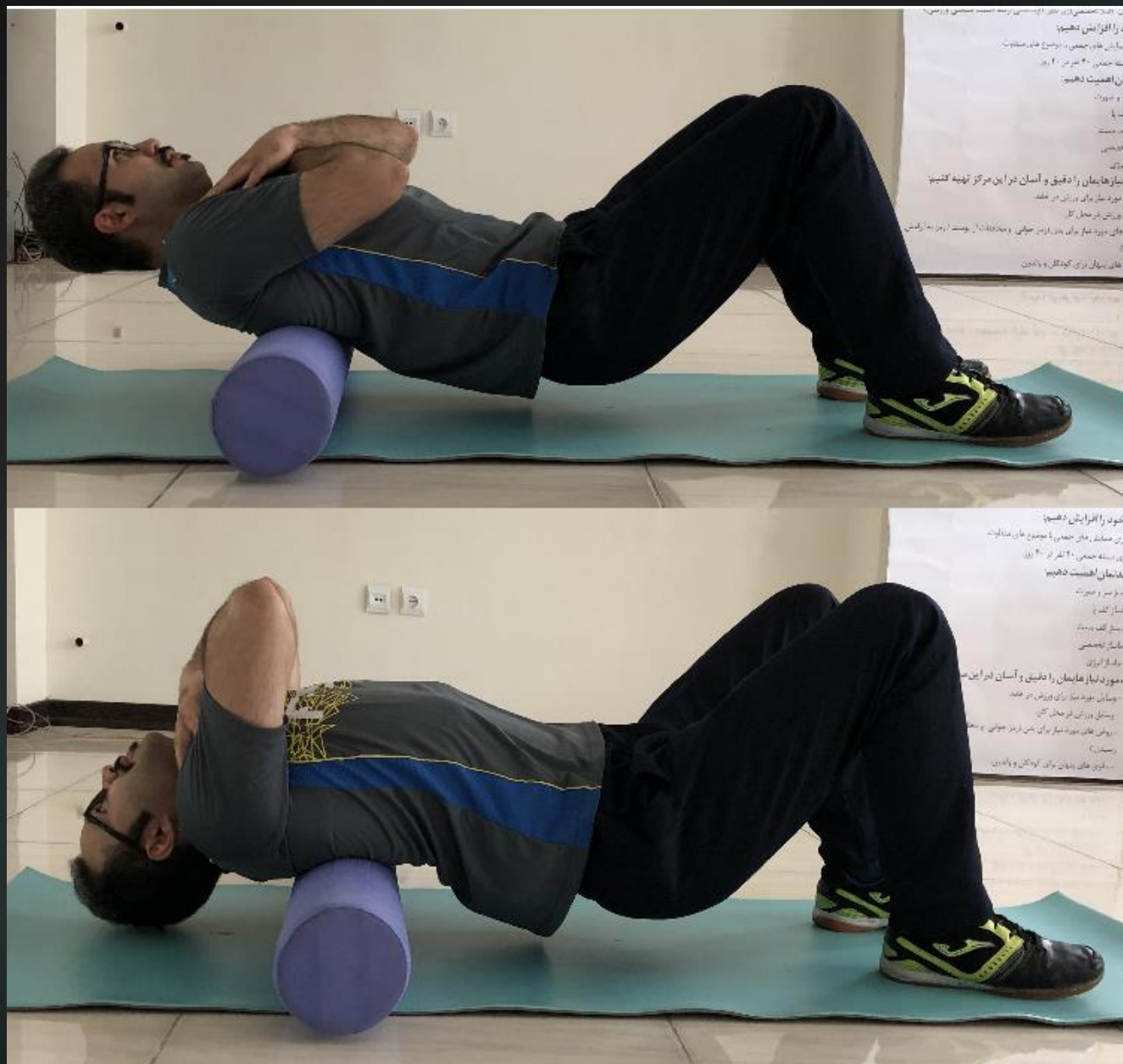
قبول یا رد؟



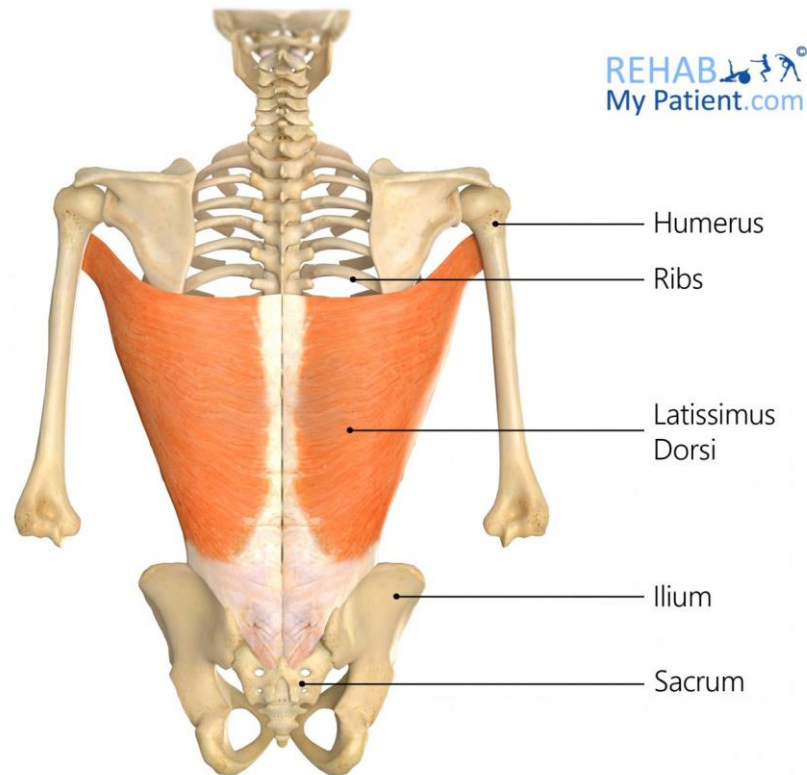
تست موبیلیتی توراسیک

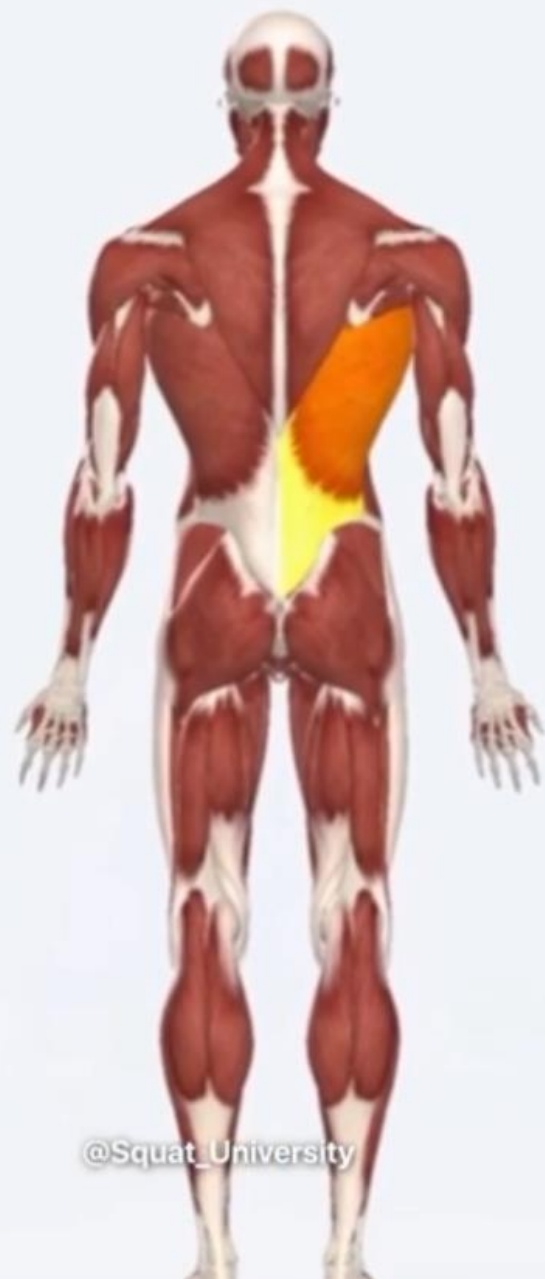
23





Latissimus Dorsi



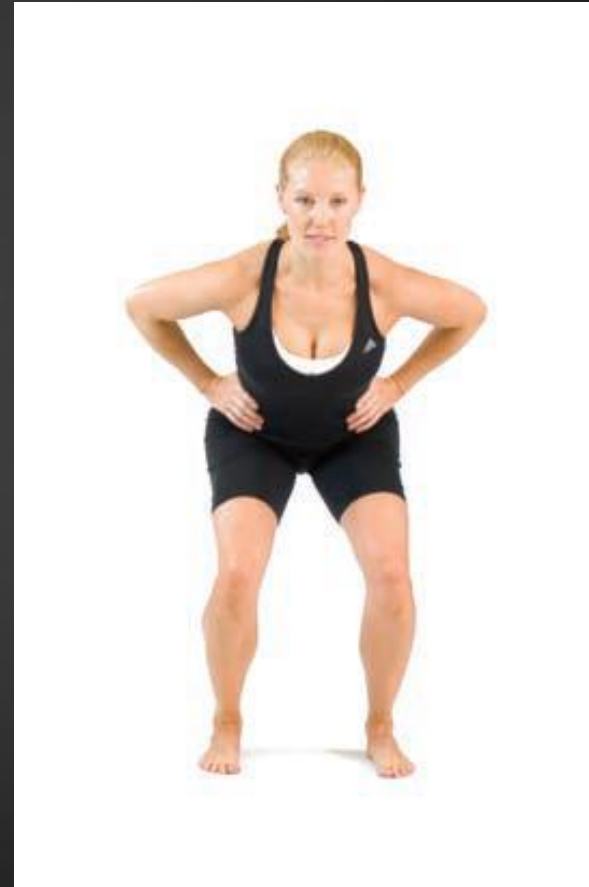


@Squat_University

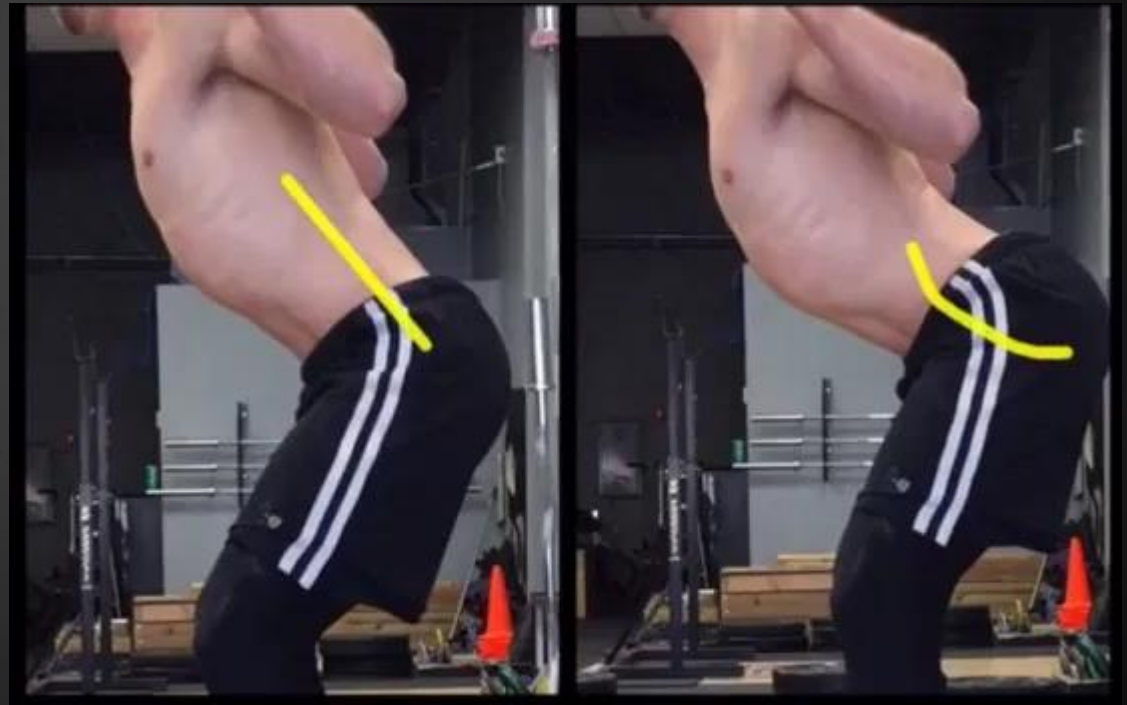
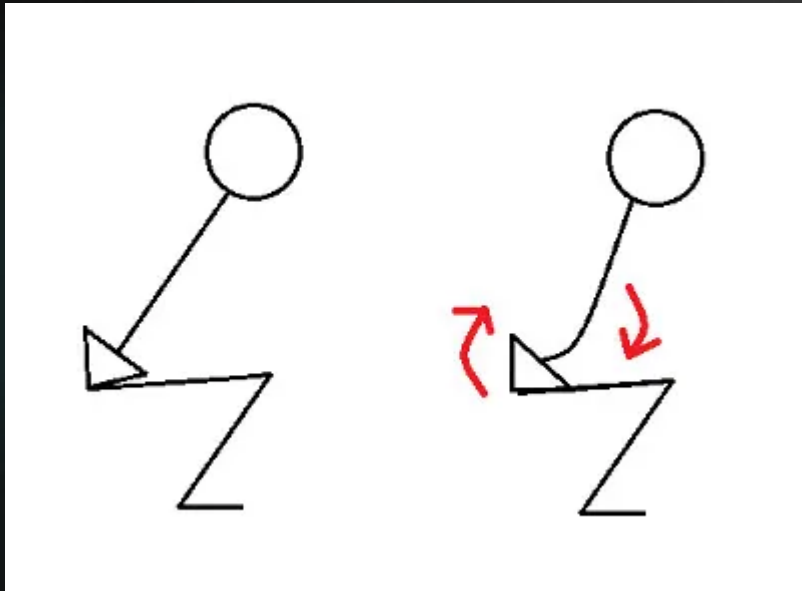


**Lat Flexibility
Affects A Raised
Arm Position**

از کجا متوجه شویم که خم شدن دستان به دلیل کوتاهی
و سفتی عضله پشتی بزرگ هست یا خیر؟



اگر عضله پشتی بزرگ کوتاه باشد، علاوه بر خم شدن
دستان، چه مشکلات دیگری در طول الگوی حرکت
اسکات ایجاد می کند؟





تست کوتاهی عضله پشتی بزرگ

30







Lattisimus Dors

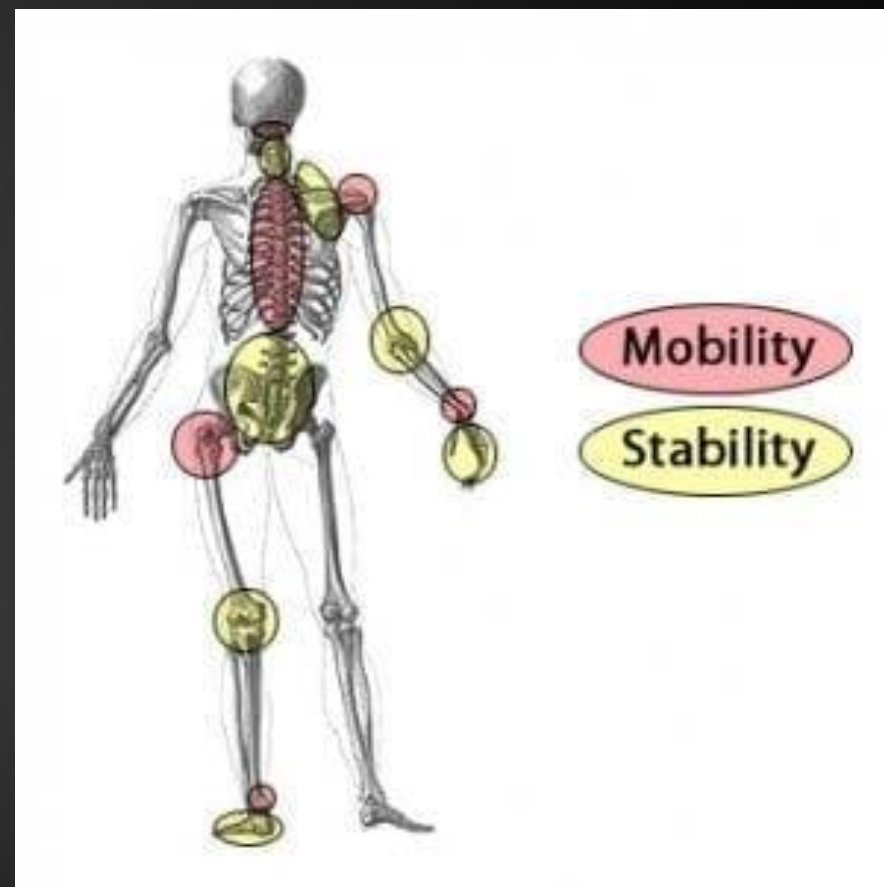
33





موبیلیتی ران یا هیپ در طول تست اسکات

35



اگر موبیلیتی هیپ کم باشد، بدن در نزدیک ترین نقطه شروع به جبران می کند.



خم شدن تنه به سمت جلو در پی کاهش موبلیتی هپ

37





تست خم کردن ران

39

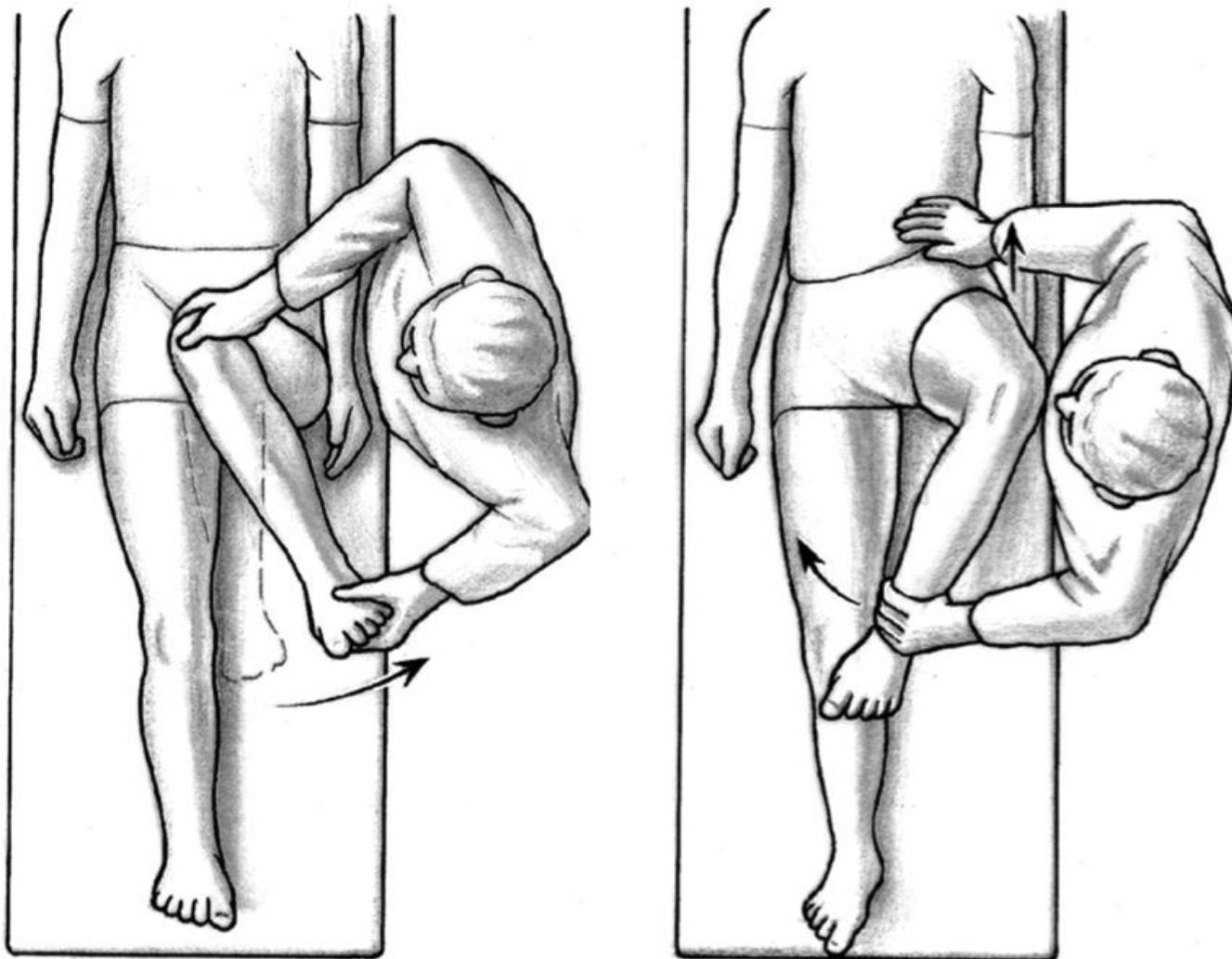


موبیلٹی خم شدن ران

40



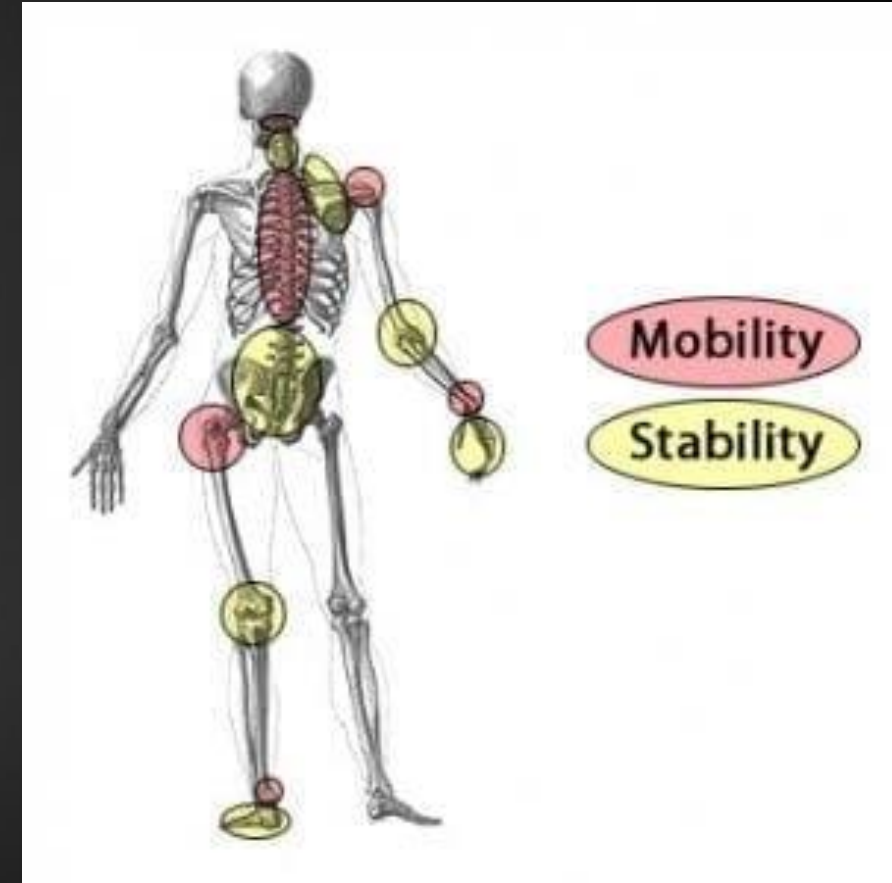
بررسی دامنه چرخش هیپ





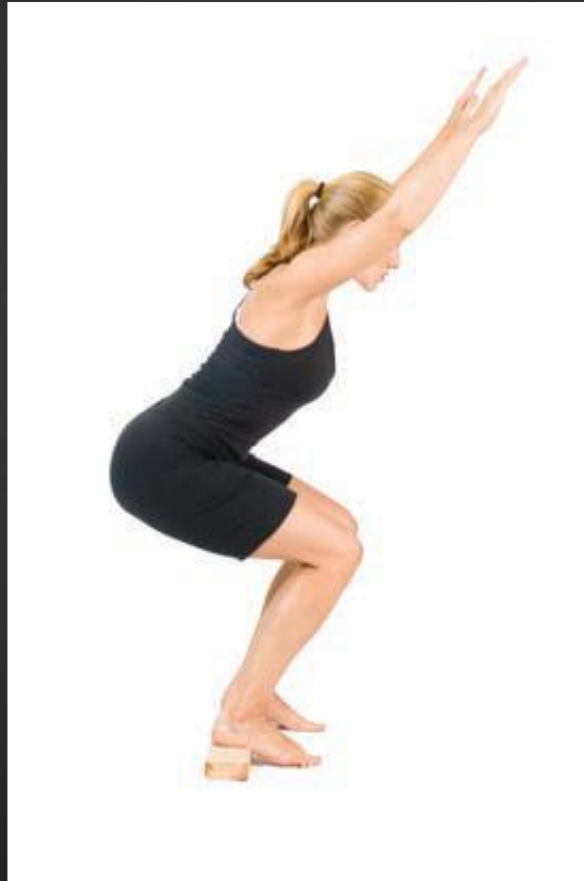
موبیلیٹی مچ پا

43





از کجا دریابیم که آیا مشکل از موبیلیتی مچ پا هست یا
خیر؟

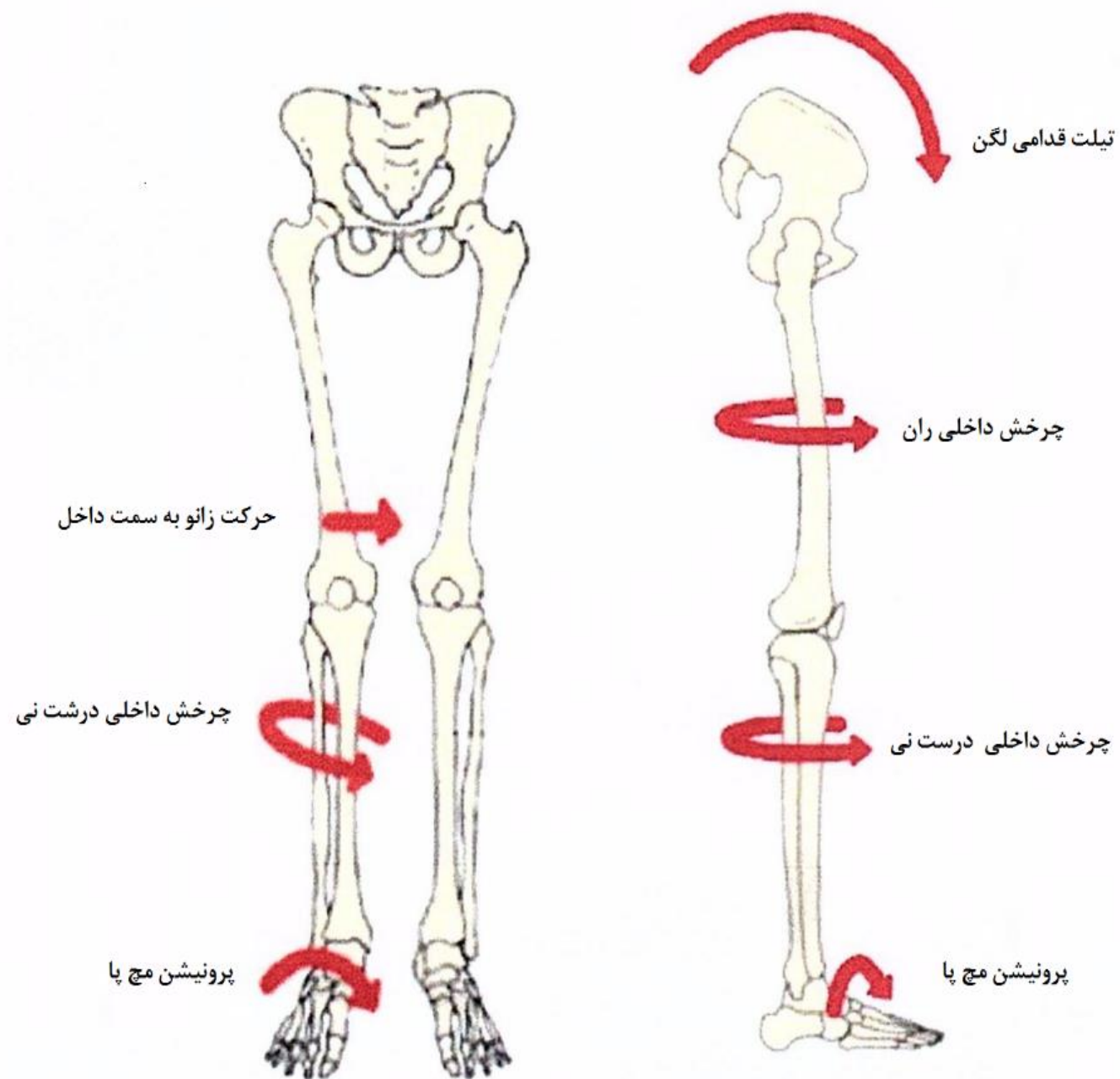


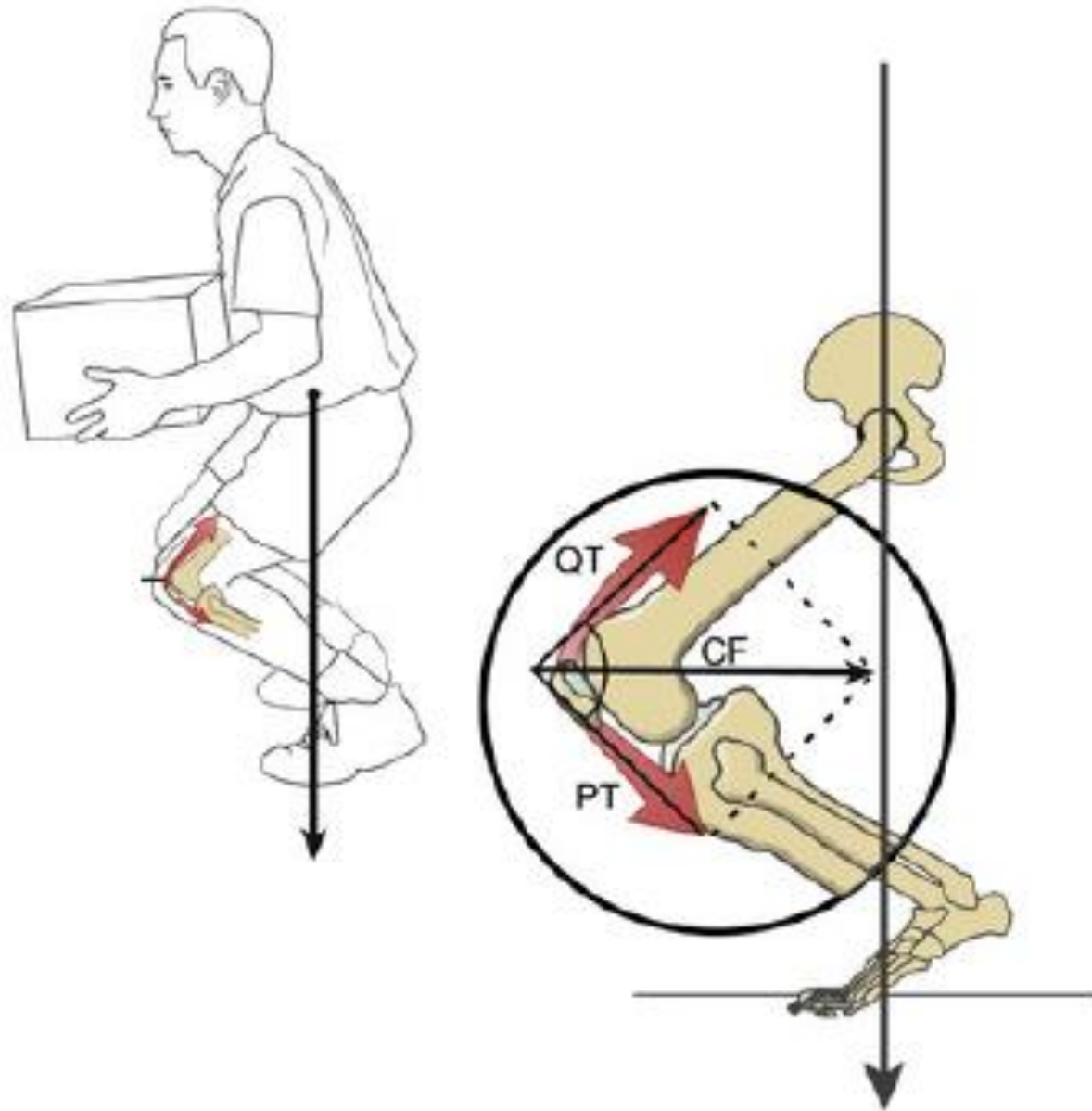




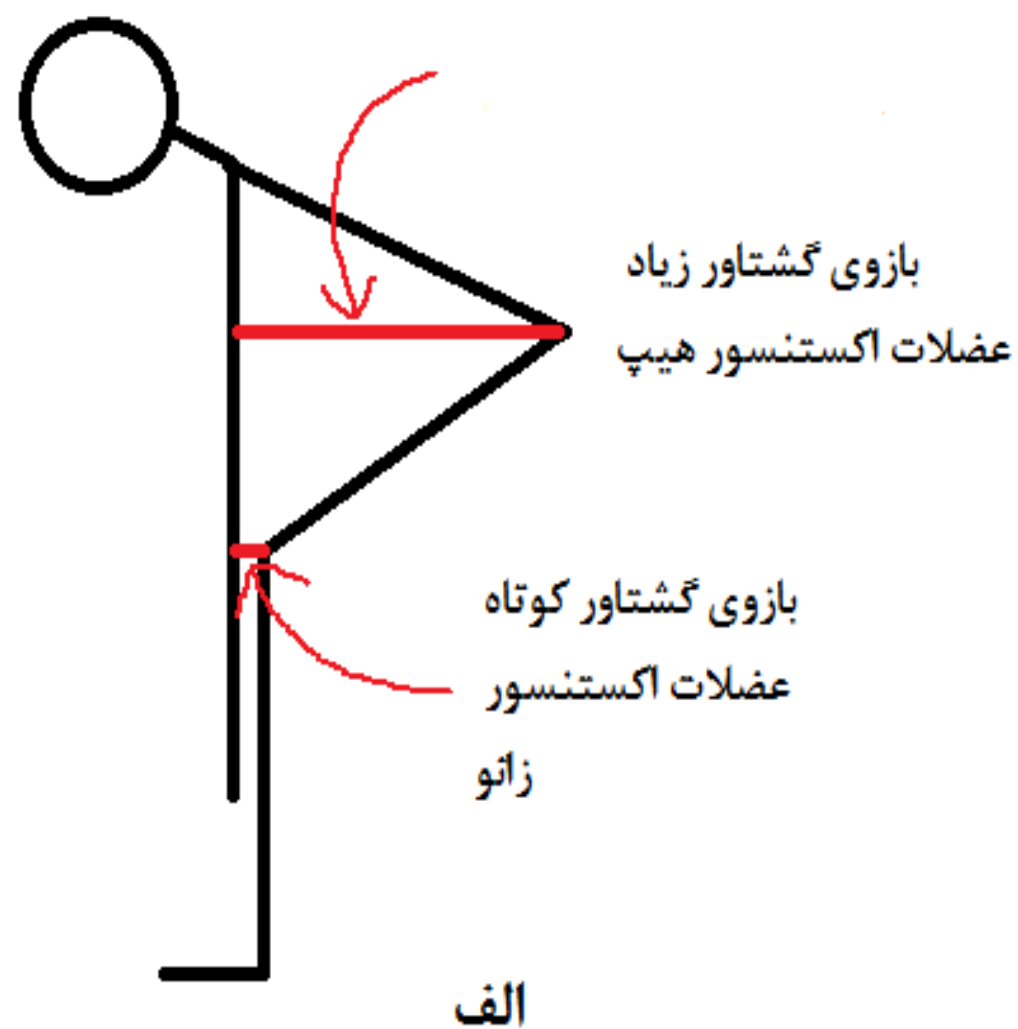




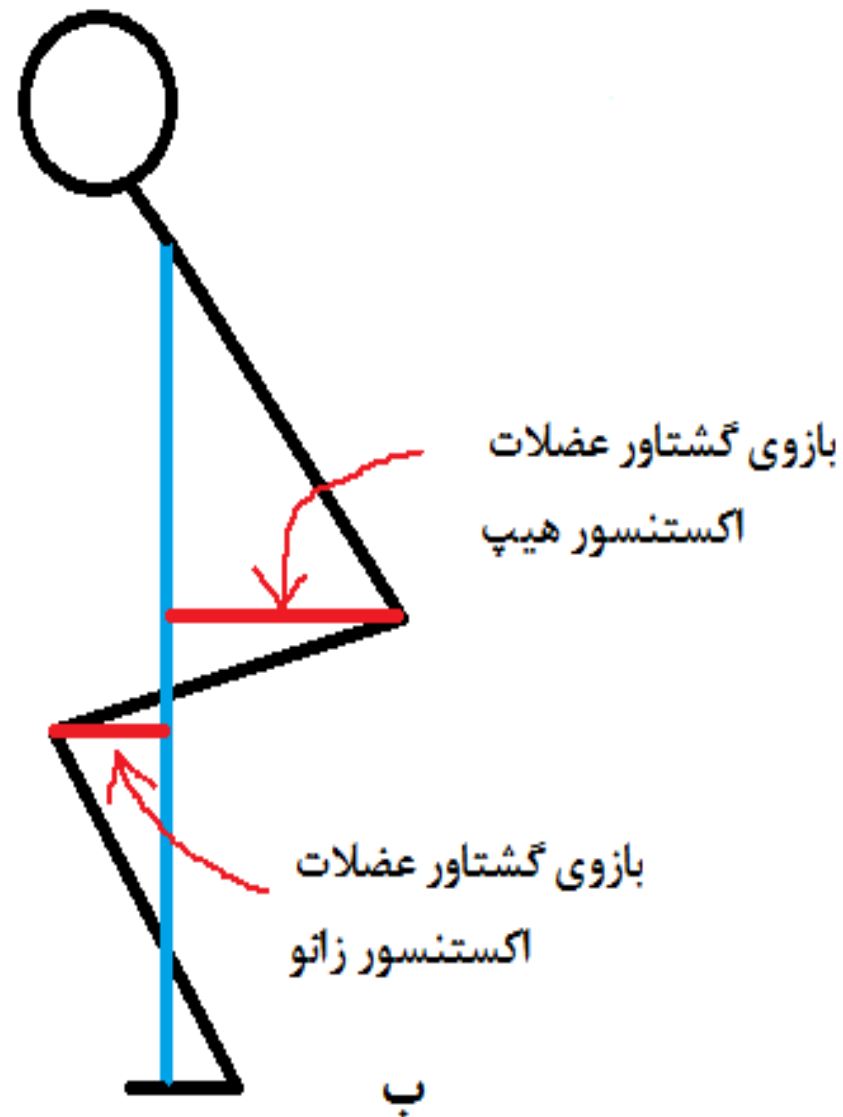




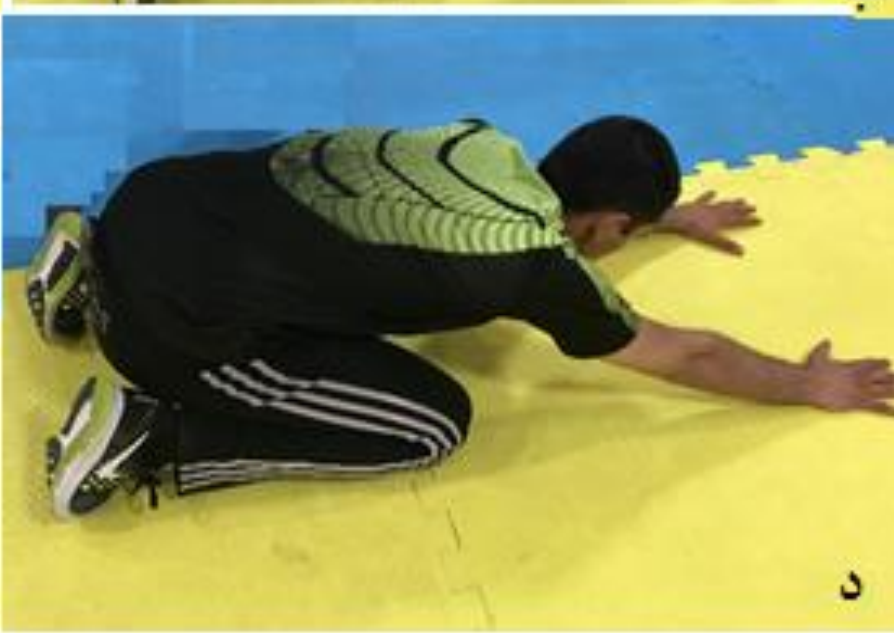
لیفت مرده



اسکات







اسکات

سر: باید در طول حرکت به سمت جلو باشد

خم می گردد

در وضعیت خمی می ماند

باز می گردد

شروع حرکت

زانوها

زانوها و هیپ ها به صورت همزمان

هیپ ها

تنه

به سمت جلو انحراف می یابد

صاف است

دچار کایفوزیس می گردد

ناحیه کمری_لگنی

تیلت قدامی لگن

وضعیت خمی

تیلت خلفی لگن

عمق حرکت

هیپ ها زیر زانوها

هیپ ها همراستا با زانوها

هیپ ها بالای زانوها

راستای زانو

ولگوس

زانو روی انگشت دوم پا

واروس

توزیع وزن در وضعیت پایین اسکات

بر روی انگشتان

بر روی ناحیه میانی پا

بر روی پاشنه



Core sequences for overhead deep squat

57



نه در اسب و میدان و چوگان و گوی
چه در بند پیکار بیگانه‌ای؟

سخن در صلاح است و تدبیر و خوی
تو با دشمن نفس هم‌خانه‌ای



سعدی « بوستان » باب هفتم در عالم تربیت



Movement is life 11

