

دوره ی حرکت شناسی - آناتومی کاربردی پیشرفته / آکادمی دکتر کوثری

سرفصل	تیترا	تیترا	تیترا	تیترا	تیترا	تیترا	تیترا	تیترا
بیومکانیک	بیومکانیک استخوان	بیومکانیک عضله اسکلتی	بیومکانیک غضروف	بیومکانیک تاندون و لیگامان	بیومکانیک مفصل			
حرکت شناسی بالاتنه	ساختار و عملکرد استخوانها و مفاصل کمپلکس شانه	ساختار و عملکرد استخوانها و مفاصل کمپلکس شانه	ساختار و عملکرد استخوانها و المان های غیرانقباضی آرنج	ساختار و عملکرد استخوانها و مفاصل مچ و دست	مکانیک و پاتومکانیک فعالیت عضلات کمپلکس شانه	مکانیک و پاتومکانیک فعالیت عضلات ساعد و مچ	آنالیز نیروهای کمپلکس شانه طی فعالیت	آنالیز نیروهای مچ طی فعالیت
حرکت شناسی ستون فقرات	ساختار و عملکرد استخوانها و مفاصل مهره های گردنی	ساختار و عملکرد استخوانها و مفاصل مهره های پشتی	ساختار و عملکرد استخوانها و مفاصل مهره های کمری	ساختار و عملکرد استخوانها و مفاصل مهره های کمری	ساختار و عملکرد استخوانها و مفاصل لگن	مکانیک و پاتومکانیک فعالیت عضلات گردنی	آنالیز نیروهای مهره های گردنی طی فعالیت	مکانیک و پاتومکانیک فعالیت عضلات لگن
حرکت شناسی پایین تنه	ساختار و عملکرد استخوانها و المان های غیرانقباضی ران	ساختار و عملکرد استخوانها و المان های غیرانقباضی ران	ساختار و عملکرد استخوانها و المان های غیرانقباضی زانو	ساختار و عملکرد استخوانها و المان های غیرانقباضی مچ و پا	ساختار و عملکرد استخوانها و مفاصل لگن طی فعالیت	مکانیک و پاتومکانیک فعالیت عضلات ران	آنالیز نیروهای ران طی فعالیت	مکانیک و پاتومکانیک فعالیت عضلات مچ و پا
راهنمای بهبود تکنیک حرکات	Horizontal Push Vertical Push	Horizontal Pull Vertical Pull	Hip-Dominant Knee-Dominant	Triple Extension	Locomotion Change of Direction	Core: Thorax Focus	Core: Pelvic Focus	Breathing
آناتومی تمرینات سینه ای	آناتومی، تفاوت های فردی، نوع تارهای عضلات سینه ای	فعالیت الکتریکی و بیومکانیک حرکات عضلات سینه ای بزرگ	ملاحظات فردی در انتخاب حرکات	راهکار گذر از فلات رشد عضلات سینه	درد و آسیب تاندون و عضله سینه ای بزرگ و راهکارها			
آناتومی تمرینات پشتی	آناتومی، تفاوت های فردی، نوع تارهای عضلات پشتی	فعالیت الکتریکی و بیومکانیک حرکات عضلات پشتی	ملاحظات فردی در انتخاب حرکات	راهکار گذر از فلات رشد عضلات پشتی	درد و ناراحتی در عضلات پشتی و ستون فقرات و راهکارها			
آناتومی تمرینات دلتوئید	آناتومی، تفاوت های فردی، نوع تارهای عضلات دلتوئید	فعالیت الکتریکی و بیومکانیک حرکات عضلات دلتوئید	ملاحظات فردی در انتخاب حرکات	راهکار گذر از فلات رشد عضلات دلتوئید	درد و ناراحتی در اطراف شانه و راهکارها			
آناتومی تمرینات چهارسرران	آناتومی، نوع تارهای عضلات چهارسرران	فعالیت الکتریکی و بیومکانیک حرکات عضلات چهارسرران	ملاحظات فردی در انتخاب حرکات	راهکار گذر از فلات رشد عضلات چهارسرران	صدای مفصل ران، ناراحتی بخش قدامی ران، زانو و راهکارها			
همسترینگ و نزدیک کننده ها	آناتومی، نوع تارهای عضلات همسترینگ	فعالیت الکتریکی و بیومکانیک حرکات عضلات همسترینگ	ملاحظات فردی در انتخاب حرکات	راهکار گذر از فلات رشد عضلات همسترینگ	درد و ناراحتی در بخش خلفی ران و زانو و راهکارها			

درد و ناراحتی در سרینی و صدای مفصل ران و راهکارها		راهکار گذر از فلات رشد عضلات سرینی	ملاحظات فردی در انتخاب حرکات	فعالیت الکتریکی و بیومکانیک حرکات عضلات سرینی		آناتومی، تفاوت‌های فردی، نوع تارهای عضلات سرینی		آناتومی تمرینات سرینی	(11)
درد و ناراحتی در بخش خلفی ساق و مچ پا و راهکارها		راهکار گذر از فلات رشد عضلات ساق پا	ملاحظات فردی در انتخاب حرکات	فعالیت الکتریکی و بیومکانیک حرکات عضلات ساق پا		آناتومی، تفاوت‌های فردی، نوع تارهای عضلات ساق		آناتومی تمرینات ساق پا	(12)
درد و ناراحتی در بخش پایینی و قدامی بازو و راهکارها		راهکار گذر از فلات رشد عضلات دوسربازو	ملاحظات فردی در انتخاب حرکات	فعالیت الکتریکی و بیومکانیک حرکات عضلات دوسربازو		آناتومی، تفاوت‌های فردی، نوع تارهای عضلات دوسربازو		آناتومی تمرینات دوسربازو	(13)
درد و ناراحتی در بخش پایینی و خلفی بازو و راهکارها		راهکار گذر از فلات رشد سه سر بازو یا شلی بازو	ملاحظات فردی در انتخاب حرکات	فعالیت الکتریکی و بیومکانیک حرکات عضلات سه سر بازو		آناتومی، تفاوت‌های فردی، نوع تارهای عضلات سه سر بازو		آناتومی تمرینات سه سر بازو	(14)
درد و ناراحتی در آرنج، مچ و انگشتان و راهکارها		راهکار خستگی عضلات ساعد حین تمرین	ملاحظات فردی در انتخاب حرکات	فعالیت الکتریکی و بیومکانیک حرکات عضلات ساعد		آناتومی، نوع تارهای عضلات ساعد		آناتومی تمرینات ساعد	(15)
درد و ناراحتی در پایین کمر		راهکار تقویت حداکثری عضلات و شلی شکم	ملاحظات فردی در انتخاب حرکات	فعالیت الکتریکی و بیومکانیک حرکات عضلات مرکزی بدن		آناتومی عضلات مرکزی بدن / انواع تنفس ها		آناتومی تمرینات مرکزی بدن	(16)
Injury rehabilitation	Balance	Core Stability	Mobility	Agility	Speed	Power	Strength	آناتومی فوتبال	(17)
Injury rehabilitation	Balance	Core Stability	Mobility	Agility	Speed	Power	Strength	آناتومی رشته های رزمی	(18)
Effective Core	Strong back	Functional Spine	Flexible Spine	Stabilization	Movement Analysis	Body Alignment	Principles	آناتومی پيلاتس، یوگا	(19)
Injury rehabilitation	Balance	Core Stability	Mobility	Agility	Speed	Power	Strength	آناتومی دو میدانی	(20)
Injury rehabilitation	Balance	Core Stability	Mobility	Agility	Speed	Power	Strength	آناتومی دوچرخه سواری	(21)
Injury rehabilitation	Balance	Core Stability	Mobility	Agility	Speed	Power	Strength	آناتومی شنا	(22)
Injury rehabilitation	Balance	Core Stability	Mobility	Agility	Speed	Power	Strength	آناتومی بسکتبال، والیبال، هندبال	(23)
Movement Drills	Balance	Rotational Strength	Core Stability	Mobility	Agility	Speed	Power	آناتومی تنیس و رشته های راکتی	(24)
		آناتومی تمرینات انفجاری سنگین		آناتومی تمرینات پلیومتریک و مدیسن بال		آناتومی تمرینات موبیلیتی		آناتومی تمرینات فانکشنال	(25)
Knee, Ankle	Shin and Calf	Elbow, Wrist, Forearm	Hips, Pelvis and Groin	Hamstrings Quadriceps	the Shoulder and Upper Arm	Back, Spine	Chest , Abdomen	آناتومی پیشگیری از آسیب ورزشی	(26)
Whole Body	Glutes	Thighs Calves	Core	Arms	Shoulder	Back	Chest	آناتومی تمرینات وزن بدن	(27)
		عملهای زیبایی پروتز سینه و سرینی / ملاحظات		بررسی ابهامات تجویز حرکات برای بانوان		تفاوت‌های آناتومیکی بانوان		ملاحظات آناتومی تمرینات بانوان	(28)