

به نام خدا

تمرینات کششی

مؤلفان:

زهرا عبدالوهابی (عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد صفادشت)
گیتی تپهرشی، رعنا کیانی قوسچین، کامیوز نامکاری، جواد نجفی

سرشناسه	: عبدالوهابی، زهرا
عنوان و نام پدیدآور	: تمرینات کششی/مولف زهرا عبدالوهابی، گیتی تپهرشی، رعنا کیانی قدسچین.
مشخصات نشر	: تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۱۷۷ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۱۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: نرمش
موضوع	: Stretching exercises
شناسه افزوده	: تپه رشی، گیتی
شناسه افزوده	: کیانی قدسچین، رعنا، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ت ۸ ع ۲۳ / GV ۵۰۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۳ / ۷۱
شماره کتابشناسی	: ۴۲۵۵۰

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب	: تمرینات کششی
مؤلفین	: زهرا عبدالوهابی، گیتی تپهرشی، رعنا کیانی قدسچین
ناشر	: انتشارات آوای ظهور
نوبت چاپ	: چاپ اول- ۱۳۹۵
تیراژ	: ۲۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۵۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۱۶-۸
چاپ و صحافی	: سعید دانش

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش -
پلاک ۱۳۳۲ - طبقه زیرین - کتابفروشی فجر تهران - تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف -
واحد ۵ - کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست مطالب

۷	مقدمه: کلیات در مورد تمرینات کششی
۱۱	فصل اول: ارائه روش از برای اجرای شروع حرکات کششی و پیشرفت
۲۷	فصل دوم: تمرینات کششی برای قسمت‌های فوقانی بدن
۵۷	فصل سوم: تمرینات کششی ویژه ناحیه میانی بدن
۶۵	فصل چهارم: تمرینات کششی ناحیه دمر
۷۵	فصل پنجم: تمرینات کششی ویژه نیمه پایینی بدن
۹۱	فصل ششم: برنامه کششی جامع
۹۹	فصل هفتم: برنامه تمرینی ۱۰ دقیقه‌ای مکمل
۱۰۹	فصل هشتم: برنامه‌های تمرینی کششی ویژه صبح، بعد از ظهر و شب
۱۲۱	فصل نهم: تمرینات کششی ویژه یک روز کاری
۱۳۴	فصل دهم: تمرینات ویژه گرم کردن و سرد کردن
۱۴۹	فصل یازدهم: تمرینات کششی ویژه دوران بارداری و پس از بارداری
۱۵۷	فصل دوازدهم: تمرینات کششی ویژه کودکان
۱۶۷	فصل سیزدهم: تمرینات کششی ویژه سالمندان

پیشگفتار

کشش یا تمرینات کششی به یکی از موضوعات داغ در این روزها برای سلامتی و درمان تعداد وسیعی از اختلالات تبدیل شده است. این تمرینات کششی به شکل صحیح باعث افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی و کاهش استرس نیز می شود.

در این کتاب تمرینات کششی مبتدی، متوسط و پیشرفته و سعی شده است به تمریناتی اشاره شود که با کمترین هزینه و در فضاهای کوچک تر (منازل و اتاق شخصی افراد) قابل انجام باشند. تمرینات کششی مخصوص دوران حاملگی، کمردرد و در سایر اختلالات دیگر در این کتاب آورده شده اند. علاوه بر ارائه تمرینات کششی مختلف، در این کتاب به سوالات زیر پاسخ داده خواهد شد:

۱. چه مقدار (زمان) باید کشش را نگهداشت؟
۲. برای انجام هر کششی کدام عضلات تحت کشش قرار می گیرند؟
۳. آیا هنگام انجام کششی باید کفش به پا داشته باشیم؟
۴. هنگام انجام هر کششی بدن ما باید به چه وضعیتی درآید؟
۵. چند روز در هفته باید حرکات کششی انجام دهیم؟
۶. آیا در دوران بارداری می توان حرکات کششی انجام داد؟
۷. بهترین حرکات کششی برای کمردرد کدامند؟
۸. آیا حرکات کششی را می توان برای کودکان استفاده کرد؟
۹. آیا می توان عضلات عمقی بدن (میان تنه) را کشش داد؟
۱۰. آیا می توان حرکات کششی را برای دوران قاعدگی مورد استفاده قرار داد؟
۱۱. آیا حرکات کششی وجود دارند که به کاهش سردرد کمک کنند؟

مقدمه

کلیاتی درباره تمرینات کششی

تمرینات کششی را ابزارهای قدرتمند و در دسترس تر برای انجام ورزش است که به راحتی توسط همه افراد قابل انجام هستند. نیاز به هزینه و فضای زیادی ندارد. تمرینات کششی اثرات درمانی و آرامبخشی فراوانی دارند. بطور کلی اگر بدن انسان در وضعیت تکراری و ثابت قرار بگیرد و فرد تحرک پذیری مناسبی حین انجام کار نداشته باشد به طبع آن سیستم عضلانی انسان دچار تغییرات زیادی می شود و برخی از عضلات در معرض کوتاهی قرار گرفته و برخی دیگر ضعیف می شوند. همچنین با افزایش سن و رسیدن دوره سالمندی، توانایی تحرک پذیری در مفاصل و عضلات انسان کاهش پیدا کرده و او را ناتوان می سازد. اما انجام حرکات کششی می تواند از اثرات نامطلوب موارد ذکر شده کاسته و فرد را از لحاظ بدنی آماده تر نگه دارد.

تمرینات کششی همچنین توانایی فرد را برای فعالیت های روزانه به زندگی افزایش می دهد که از آن به انعطاف پذیری عملکردی یاد می کنند. این انعطاف پذیری به افزایش دامنه حرکتی مفاصل کمک کرده و بدن فرد را برای انجام هر گونه ورزشی آماده می سازد.

برخی از محققان و مربیان ورزشی عقیده دارند که تمرینات کششی باعث افزایش انعطاف پذیری و کاهش شدت آسیب دیدگی و بازگشت سریع (ریکاوری) از آسیب دیدگی می شود. استرس در دنیای امروزی یک جزء و مشکل اساسی در زندگی اکثر افراد محسوب می شود. اگرچه داشتن استرس تا حدودی برای بدن لازم و ضروری است اما استرس بیش از حد سلامتی فرد را مخدوش می کند و در نهایت به افسردگی، عصبانیت مفرط و از دست دادن حافظه منجر می شود.

تمرینات کششی یکی از انواع درمانهایی هستند که به وفور توسط پزشکان برای درمان استرس تجویز می شوند.

تمرینات کششی کمک می کند تا عضلات بدن فرد ریلکس شوند اما نباید فراموش شود که یک جزء بسیار اساسی در انجام تمرینات کششی، تنفس کردن مرتب و جلوگیری از حبس نفس است تا اینکه اکسیژن بطور مرتب با جریان خون حمل شده و سطح کلی استرس کاهش پیدا کند. حرکات کششی

آرام، نرم و کنترل شده دارای اثرات فوق‌العاده نتیجه بخشی است. برای درگیر ساختن مغز و افزایش آگاهی و رهایی از خستگی روزمره زندگی سعی کنید در انجام هر حرکت کششی به خود حرکت و اثرات مفید آن فکر کنید.

نتایج تحقیقات مبین این موضوع است که انجام حرکات کششی با به جریان انداختن و کمک به دفع اسید لاکتیک جمع شده در بدن باعث کاهش گرفتگی عضلانی و کاهش کوفتگی عضلانی تاخیری بعد از ورزش می‌شود. همچنین پیشنهاد شده است که انجام مرتب تمرینات کششی فرد را از پارگی های ناگهانی تارهای عضلانی نجات می‌دهد.

از بگر فواید تمرینات کششی می‌توان به کاهش تنش در عضلات و مفاصل بوسیله افزایش جریان خون ساز کرد. اگر یک عضله بطور طولانی مدت و مکرر در وضعیت منقبض شده و غیر طبیعی بماند، دچار کرامپی می‌شود و دامنه حرکتی نیز به طبع آن کاهش پیدا می‌کند. وقتی که یک عضله دچار کوتاهی و یا گرفتگی شود، اعصاب و عروق آن ناحیه نیز دچار اختلال و فرد را به درد در آن نقطه یا نقاط دیگر دچار می‌سازد.

حال در اینجا لازم است که به برخی از سوالات بیان شده در بخش مقدمه کتاب، پاسخ داده شوند. چه زمانی باید حرکات کششی انجام شوند؟ برخی از متخصصان انجام کشش را در اول صبح پیشنهاد کرده‌اند و برخی دیگر به آخر شب و یا در میانه روز دیگر نیز به انجام تمرینات کششی هم در صبح و هم در آخر شب عقیده دارند. اما یک قاعده ساده از این جهت وجود دارد و آن اینست که شما باید عضلاتتان را هر زمانی که آمادگی دارید بعد از گرم کردن بدن (گرم کردن عبارتست از ۵ دقیقه راه رفتن، دوچرخه زدن، شنا کردن و یا حرکات سوندی) مورد کشش قرار دهید. گرم کردن به افزایش تدریجی جریان خون بدن کمک کرده و میزان انعطاف‌پذیری شما را افزایش خواهد داد. چند وقت به چند وقت باید عضلات را تحت کشش قرار داد؟ در این باره انعطاف‌پذیری در یک عضله مشخص، شما باید هر روز آن عضله را تحت کشش قرار دهید. برخی دیگر از متخصصان عقیده دارند که ۵ روز در هفته باید حرکات کششی انجام شود تا اینکه اثرات قابل توجهی بر انعطاف‌پذیری فرد برجای بگذارد.

هر کشش چقدر باید نگهداشته شود؟ متخصصین عقیده دارند که برای رسیدن به حداکثر بهره‌وری از حرکات کششی، هر کشش باید ۳۰ ثانیه نگهداشته شود. کشش کمتر از این زمان شاید نتواند اثرات دائمی را برای فرد به ارمغان بیاورد. کشش بیشتر از ۳۰ ثانیه نیز توصیه نمی‌شود.

با چه شدتی باید حرکات کششی انجام شوند؟ در انجام حرکت کششی فرد باید احساس راحتی بکند. هنگامی که شما در حین انجام یک حرکت کششی به یک حد نهایی یا منطقه‌ای رسیدید که فرد احساس ناراحتی یا درد می‌کند، انقباض را نگهداشته و فشار بیش از حد وارد نکنید. انجام چند روز حرکات کششی پشت سر هم باعث می‌شود که احساس ناراحتی در منطقه معین کشش عضله از بین برود. اگر فرد دارای مشکلات پزشکی خاص و بیماری باشد باید قبل از انجام تمرینات کششی با پزشک

خود مشورت کند.

نکته مهم: اکثر افراد برای انجام حرکات کششی ترتیب خاصی را رعایت نمی کنند. لازم است یک الگوی معینی برای کشش عضلات مختلف در نظر بگیرند تا اینکه عضلات بعد از انجام حرکات کششی ریلکس شوند.

بنابراین پیشنهاد می شود برای انجام حرکات کششی ترتیب زیر برای عضلات مناطق مختلف رعایت شود:

- مرحله اول: پشت بدن و کمر
- مرحله دوم: طاقین و پهلوه‌های بدن
- مرحله سوم: گردن
- مرحله چهارم: جلوی ساعدها و مچ دست
- مرحله پنجم: پشت ساعد
- مرحله ششم: قفسه سینه‌ای
- مرحله هفتم: عضلات باسن
- مرحله هشتم: کشاله ران
- مرحله نهم: جلوی ران‌ها (عضلات چهارشنبه‌ای)
- مرحله دهم: عضلات پشت ساق پا
- مرحله یازدهم: عضلات جلوی ساق پا
- مرحله دوازدهم: عضلات پشت ران (همسترینگ‌ها)