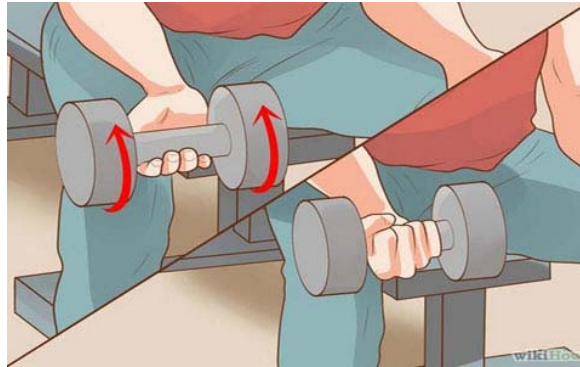


بسمه تعالی

ورزش هماهنگی بین جسم و روح است

آموزش حرکات ورزشی تقویت مچ دست

۱. اولین تمرین تقویت مچ دست تمرین خم کردن مچ دست با وزنه که تمرین سنتی و اصلی تقویت مچ دست و ساعد است. برای انجام تک دست این تمرین شما به یک دمبل و برای انجام همزمان دو دست به یک هالتر نیاز خواهید داشت.



روی نیمکت بشینید. قسمت پشت ساعد روی ران و قسمت جلویی ساعد رو به بالا باشد و دمبل را در دست بگیرید. فقط از عضلات جلوی ساعد برای بالا آوردن دست و خم کردن مچ استفاده کنید. با استفاده از عضلات خم کننده جلوی ساعد دمبل را بالا بیاورید سپس دمبل را پایین برده و این حرکت را برای هر دو دست تکرار کنید. این حرکت را سه ست ۱۵ تایی انجام دهید یا حرکت را تا مرز خستگی تکرار کنید.

۲. تمرین خم کردن مچ دست بصورت معکوس که برای تقویت عضلات پشت دست و طرف مقابل ساعد انجام می گیرید. روی نیمکت بشینید. قسمت ساعد دست را بر روی ران قرار دهید بطوری که مچ و کف دست از زانو فراتر رفته و آزاد باشد. دمبل را در دست بگیرید طوری که کف دست رو به زمین باشد.



اجازه دهید تا دمبل به سمت پایین آویزان باشد، سپس با استفاده از مچ دست دمبل را بالا آورده تا جایی که مچ هم سطح ساعد قرار بگیرد. دوباره دمبل را پایین برده و حرکت را برای هر دو دست تکرار کنید.

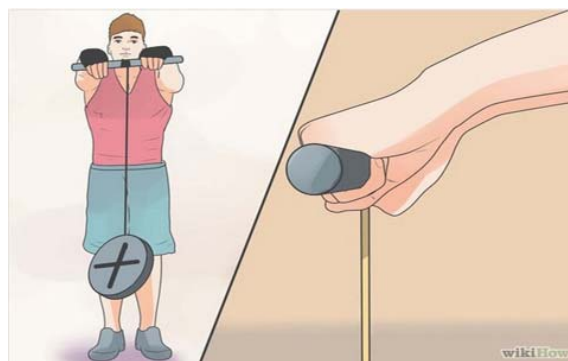
۳. تمرین مچ دست توسط انگشتان حرکتی برای درگیر کردن دامنه وسیع تر حرکت است. انجام این حرکت نیاز به دقت بالایی دارد. برای انجام این حرکت به یک دمبل برای انجام تک دست و یا یک هالتر برای انجام همزمان دو دست نیاز دارید.



با دست های آویزان در کنار بدن بایستید یا دست را روی یک نیمکت طوری قرار دهید که قسمت مچ، کف دست و انگشتان آزاد باشند. یک دمبل را در دست بگیرید و اجازه دهید از جلو مچ دست آویزان شود. انگشت ها را شل کنید تا دمبل به پایین ترین نقطه از انگشتان برود.

سپس انگشتان را به سمت بالا خم کنید تا دمبل را تا حد امکان توسط عضلات جلوی ساعد بالا بیاورید. دوباره انگشتان را شل کنید تا دمبل به پایین ترین حد ممکن در دست برسد و حرکت را تکرار کنید. توجه کنید که شما می توانید دست تان را به صورت برعکس قرار داده و عضلات پشت دست را تمرین دهید.

۴. تمرین چرخش مچ دست یکی از تمرینات فوق العاده مؤثر برای تقویت مچ دست است. برای این تمرین شما نیازمند یک چوب سفت و محکم یا یک میله فلزی هستید. یک ریسمان یا طناب محکم به طول یک متر انتخاب کنید، سپس وزنه را به یک طرف آن و انتهای دیگر طناب را به وسط میله فلزی گره بزنید.



میله فلزی را جلو بدن با دو دست بگیرید، طوری که دو دست کاملاً در جلو بدن راست و مستقیم باشند. اجازه دهید تا وزنه تا انتهای طناب آویزان باشد. کف دست ها رو به زمین باشد. با مچ دست شروع به چرخش میله فلزی کرده به

طوری که طناب شروع به جمع شدن و پیچیدن دور میله فلزی کند و وزنه با هر چرخش مچ دست بالاتر آید. وقتی وزنه به بالاترین حد خود یعنی لمس میله فلزی رسید، سپس با دقت وزنه را به سمت پایین و کف اتاق هدایت کنید. در انجام این حرکت نباید اجازه دهید تا دست ها به سمت پایین خم شده یا حرکت را بدون توقف انجام دهید. حرکت را تا مرز خستگی تکرار کنید.

۵. تمرین گرفتن وزنه با انگشتان دست، تمرینی سنگین و چالش برانگیز برای افرادی است که مچ و انگشتان قوی دارند و می خواهند تا آن ها را قوی تر کنند. اگر به اندازه کافی مچ و انگشتان شما قوی نیستند، پیشنهاد می شود قبل از این تمرین، تمرینات قبل را به خوبی انجام دهید تا برای این تمرین آمادگی پیدا کنید و از آسیب دیدگی این نواحی جلوگیری کنید.



بالای وزنه را با انگشتان دست بگیرید، وزنه را از زمین بلند کنید و تا حد کمر بالا بیاورید و در همین سطح آن را به مدت ۳۰ ثانیه (یا تا مرز خستگی) نگه دارید سپس وزنه را روی زمین بگذارید. تمرین را ۳ تا ۵ ست ۳۰ ثانیه ای یا تا خستگی انجام دهید.

حرکات کششی مخصوص مچ دست را برای توسعه انعطاف پذیری فراموش نکنید. دقیقاً مثل دیگر عضلات بدن که در باشگاه ورزشی تقویت می شوند، مچ دست نیازمند حرکات کششی است تا همیشه منعطف بماند و همچنین از آسیب دیدگی جلوگیری شود. به علاوه، حرکات کششی مچ دست برای جلوگیری از عارضه تونل کارپال که در طول زمان توسعه می یابد و بسیار دردناک است مفید است.

۶. استفاده از حلقه های پلاستیکی یا فنرهای مخصوص تقویت مچ دست از دیگر راه های تقویت مچ دست است. شما می توانید از این گونه وسایل کوچک اما در عین حال مفید در منزل، محیط کار، باشگاه ورزشی یا حتی در اتوبوس موقع رفتن سر کار، خواندن کتاب، تلفنی حرف زدن و پیاده روی استفاده کنید. در شکل ها و اندازه های مختلفی وجود دارند. کافی است که این وسیله را در دست گرفته و به صورت پیوسته، مداوم و محکم فشار دهید.



۷. تمرین چرخش مچ دست. این تمرین ساده زمانی که وقت کافی برای انجام تمرینات پیچیده تر در اختیار ندارید یا برای یک استراحت کوتاه در محل کار مفید است.



این تمرینات گاهی در فیزیوتراپی هم انجام می شوند. اگر احساس درد یا آسیب در این ناحیه دارید این تمرین مناسب و مفیدی برای شما است. با دست صاف و مستقیم در جلو بدن طوری که کف دست رو به پایین باشد روی صندلی بشینید یا بایستید. مچ دست را در یک دایره فرضی به سمت راست و چپ بچرخانید.

۸. باند های کشی که قابل ارتجاع و در سایز و اندازه های مختلف هستند از مواد پلاستیکی درست شده اند که در اهداف فیزیوتراپی هم استفاده می شوند. این باندهای کشی برای تقویت عضلات و افزایش قدرت مفید هستند. برای این تمرین از فروشگاه ورزشی یک باند کشی تهیه کنید و دو نمونه تمرین زیر را در منزل انجام دهید.



باسیتید، دست ها کنار بدن و از آرنج با زاویه ۹۰ درجه خم شده باشند. کف دست رو به بالا باشد. باندهای کشی را روی کف دست ها قرار داده و طرف مقابل را زیر پاهایتان بگذارید. در این وضعیت مچ دست را به سمت بالا خم کنید و سپس به وضعیت اول برگردانید. این حرکت را تکرار کنید. در انجام این حرکت دیگر قسمت های دست مثل ساعد، آرنج و بازو باید ثابت باشند. حرکت بعدی باز کردن مچ دست است. این حرکت دقیقاً مثل حرکت بالا می باشد با این تفاوت که کف دست ها رو به زمین باشد.

با آرزوی سلامتی و تندرستی کلیه همکاران ارجمند

اداره کل تربیت بدنی