

بسمه تعالی

ورزش هماهنگی بین جسم و روح است

در پیام قبلی گفته شد خود را موظف کنید سه بار در هفته و هر بار نیم ساعت ورزش کنید.
در ساعات تعیین شده برای ورزش می توانید **حرکات سبک کششی** را انجام دهید.



کشش می تواند به بهبود انعطاف پذیری کمک کند و در نتیجه، حرکت مفاصل را افزایش دهد.

انعطاف پذیری بهتر، ممکن است این فایده ها را داشته باشد:

- ✓ _بهبود عملکرد در فعالیت های فیزیکی
- ✓ _کاهش خطر آسیب
- ✓ _کمک به مفاصل خود تا در محدوده کامل حرکت کنند
- ✓ _به کار انداختن ماهیچه ها به طور موثر
- ✓ _کشش، جریان خون را به ماهیچه افزایش می دهد.

قبل از انجام تمرینات کششی مطمئن شوید که این کار را به طور ایمن و به طور موثر انجام می دهید.

کشش را می توانید هر زمان و هر جایی انجام دهید، ولی حتما از **تکنیک های درست** استفاده کنید.

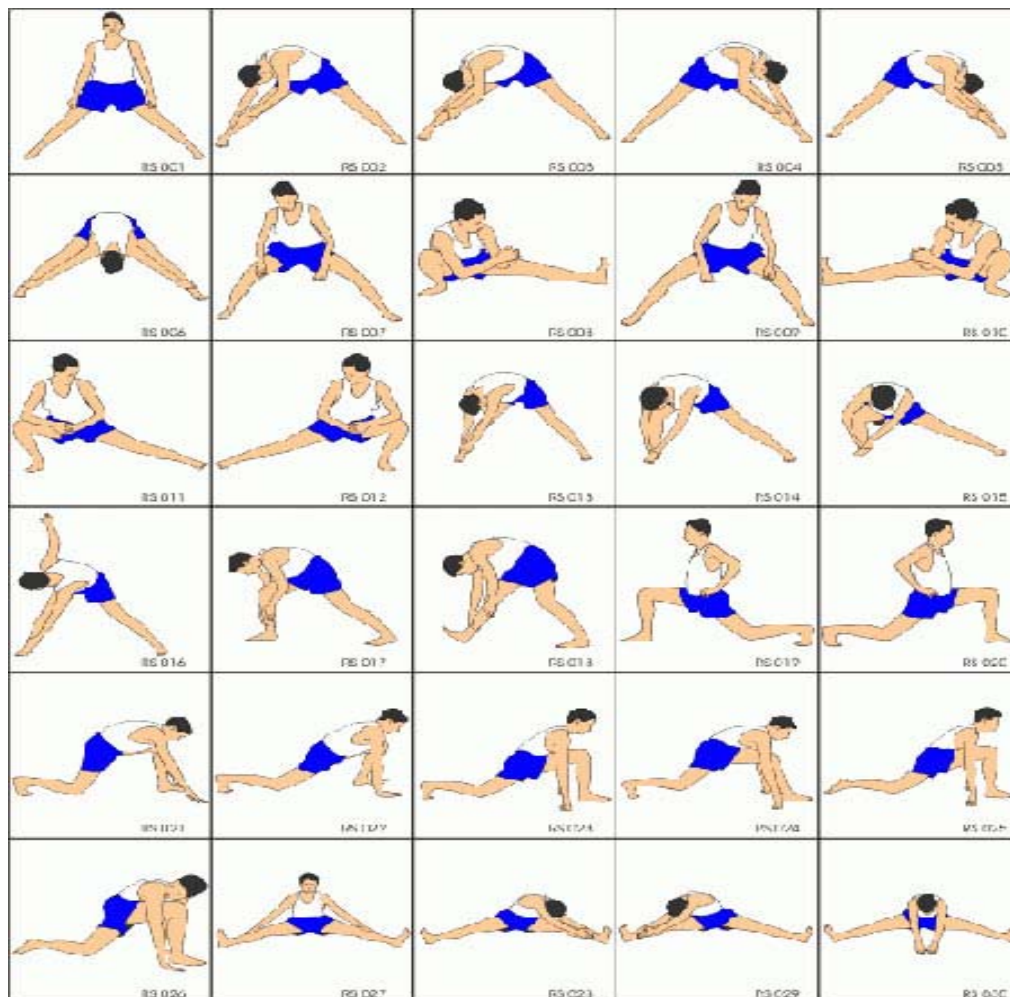
کشش به طور نادرست، باعث آسیب می شود، بنابراین موارد زیر را رعایت کنید :

✓ اگر یک بیماری مزمن و یا جراحت دارید، قبل از انجام تمرینات کششی با پزشک یا فیزیوتراپیست خود صحبت کنید.

✓ قبل از کشش، با یک پیاده روی سبک و یا آرام دویدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه، گرم شوید.

✓ کشش را در یک حرکت آرام انجام دهید و در تمرینات زیاده روی نکنید.

✓ به طور معمول نفس بکشید و بین حرکات برای حدود ۳۰ ثانیه استراحت کنید. اگر درد داشتید، یعنی شما زیاده روی کرده اید و حرکات را متوقف کنید.



در این جا چند نمونه حرکت کششی مربوط به (گردن- دست- کمر و پا) برای استفاده به نمایش گذاشته می شود:

❖ چرخاندن گردن به طرفین در حالت نشسته

ابتدا گردن خود را به آرامی به سمت راست بچرخانید. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در این حالت باقی بمانید. سپس گردن تان را به سمت چپ بگردانید و در این حالت باقی بمانید.



❖ کشش عضله دست

با استفاده از دست چپ، فشار کمی به بالای آرنج دست راست به سمت قفسه سینه وارد کنید. دست باید در راستای بدن به سمت چپ کشیده شود. تمامی نکات گفته شده را برای کشش دست و کتف



مخالف نیز رعایت کنید.

پپچش و کشش انگشتان

بایستید، هر دو دست را روی میز خود قرار دهید، کف دست ها رو به پایین و نوک انگشتان به طرف بدنتان باشند، برای افزایش کشش، به جلو خم شوید، این کشش را نگه دارید تا زمانی که احساس آرامش کنید.



❖ خم شدن به طرف جلو:

اگر ساعت ها در یک موقعیت نشسته هستید به ویژه پشت میز و در هنگام کار ، عضلات همسترینگ منقبض می شوند، هرچه عضلات عقب ران سفت تر شوند، بیشتر عضلات پایین کمر را می کشند، برای جلوگیری از درد پایین کمر ناشی از نشستن، این حرکت اساسی را امتحان کنید.

بلند شوید و به آرامی به سمت جلو خم شوید، سینه خود را به سمت پاها یا روی ران خود بیاورید، سرتان را شل کنید و آرام پایین بیاورید و بازوها را رها کنید و کنارتان آویزان کنید. برای انجام این تمرین ۸ تا ۱۰ نفس بشمارید .



❖ کشش عضله پشت پا

بر روی زمین نشسته و پای راست خود را در جلوی بدن دراز کنید. کف پای چپ را با قسمت بالایی زانوی راست تماس دهید. به سمت جلو خم شده و سعی کنید با انگشتان دست راست پنجه پای راست را بگیرید. این کشش باعث افزایش انعطاف پذیری عضله همسترینگ می‌شود. اگر انجام این حرکت در ابتدا برای شما دشوار است، سعی کنید ابتدا مچ پا را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در دست بگیرید.

کشش را برای پای دیگر نیز انجام دهید.



با آرزوی سلامتی و تندرستی کلیه همکاران ارجمند

اداره کل تربیت بدنی