

## بسمه تعالی

### ورزش هماهنگی بین جسم و روح است

فراموش نکنیم که یکی از اصلی ترین راه های مبارزه با ویروس کرونا، تقویت سیستم ایمنی آن هم با کمک انجام ورزش های مناسب در خانه است.

در ادامه معرفی نمونه حرکات ورزشی، در اینجا به معرفی حرکت **(اسکوات یا اسکات)** می پردازیم :



اسکوات یا اسکات حرکت و تمرینی در بدنسازی و تناسب اندام است که عضلات چهارسر ران را هدف قرار می دهد و باعث تقویت عضلات پشت، عضلات سرینی (باسن)، عضلات شکم و عضلات همسترینگ (پشت پا) می شود. ضمناً یکی از حرکت های اصلی ورزش وزنه برداری قدرتی است که می تواند سرعت، ارتفاع پرش و توانایی های ورزشی را بیشتر کند و سبب مقاوم شدن استخوان ها شود.

**این افراد تمرین اسکوات را انجام ندهند:** افرادی که دچار مشکل در مفاصل زانو، مچ پا و ستون فقرات و دیسک کمر هستند و یا عمل جراحی انجام داده اند، حتماً برای اجرای این حرکت با پزشک معالج خود مشورت کنند.

**تذکر مهم:** برای بدست آوردن نتیجه بهتر باید قبل از انجام این حرکت بدن خود را گرم کنید و کمی حرکات کششی هم انجام دهید.



## نحوه انجام دادن اسکوات

۱. برای انجام این تمرین کفش مناسب بپوشید و روی سطحی صاف بایستید که لیز نباشد.
۲. پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.
۳. می توانید از دمبل، وزنه و هالتر نیز استفاده نمایید اما استفاده از دمبل بستگی به میزان آمادگی و قدرت شما دارد.
۴. دست ها را روی هم قرار داده و در مقابل سینه نگه دارید و یا دست ها را صاف و کشیده به سمت رو به رو نگه دارید.
۵. زانو ها را آهسته خم کنید و سعی کنید حالت نشستن (برای مثال بر روی یک صندلی فرضی) به خود بگیرید.
۶. هرچه پایین تر بروید فشار تمرین بیشتر خواهد بود، میزان پایین آمدن و دامنه حرکت به توانایی شما بستگی دارد.



۷. در حین حرکت وزن بدن باید روی پاشنه پاها باشد تا بتوانید پنجه پا را با آسانی از روی زمین بردارید.
۸. اگر تمرین را به طور صحیح انجام دهید، در حین انجام ماهیچه های روی ران پا می سوزند.
۹. پس از چند ثانیه دوباره به حالت ایستاده بازگردید.
۱۰. این حرکت را به تعداد لازم، انجام دهید تا عضلات شما تقویت شوند.
۱۱. وضعیت طبیعی کمر را حفظ کرده و از جلو آمدن بیش از حد زانو جلوگیری کنید.
۱۲. در انجام این حرکت، نباید اجازه دهید کمرتان قوس پیدا کند، تا جایی بنشینید که ران ها با سطح زمین زاویه موازی بسازند.
۱۳. اگر مچ پای منعطفی نداشته باشید، هنگام نشستن مجبور به خم کردن بیشتر کمر و فشار بیش از حد بر روی عضلات راست کننده ستون فقرات می شوید که احساس درد بعد از تمرین را به همراه خواهد داشت.

**میزان انجام تمرین :** میزان انجام این تمرین کاملاً به سطح آمادگی بدن شما وابسته است.

این حرکت را دو تا سه روز در هفته اول انجام دهید تا در فاصله ایجاد شده بدن شما استراحت داشته باشد. می توانید با توجه به سطح آمادگی خود حرکت را ۳۰ تا ۶۰ ثانیه و ۱۵-۲۰ بار انجام دهید.

**نکته مهم :** اگر اسکوات را درست انجام ندهید، می تواند باعث آسیب کمر و یا زانودرد شود. پس باید دقت کنید که وزن خود را روی پاشنه ها بیندازید و زانوها باید پشت پنجه ها قرار داشته باشند



### فواید ورزش اسکوات برای بدن

- ❖ **اسکوات بهترین محرک هورمون رشد :** تمرین اسکوات یکی از بهترین تمرینات عضلات پا است که می تواند محرک خوبی جهت ترشح هورمون های آنابولیک مثل تستسترون و هورمون رشد باشد که به فرایند عضله سازی کمک می کند. این تمرین، تمرینی قدرتی برای کل بدن محسوب می شود که بیشتر عضلات بدن شما را درگیر خواهد کرد.
- ❖ **تقویت عضلات پایین تنه :** اسکات می تواند گستره عظیمی از گروه های عضلانی پایین تنه را جهت حفظ تعادل و اجرای حرکت عضلات فرعی درگیر کند.
- ❖ **افزایش قدرت مرکزی بدن :** اسکات تمام عضلات بدن را درگیر می کند و برای انجام آن باید تمامی عضلات بدن خود را منقبض کنید. منقبض کردن عضلات سبب جلوگیری از ایجاد صدمات و حفظ راستی ستون فقرات و افزایش قدرت مرکزی بدن می شود. اجرای این حرکت از بخش بالایی بدن بوده

و به سمت پایین تنه می آید. این تمرین سبب می شود بالا تنه و پایین تنه شما هماهنگ شده و عضلات ناحیه میانی بدن تقویت شوند.

- ❖ **افزایش انعطاف پذیری :** تمرین اسکات علاوه بر اینکه سبب تقویت عضلات و افزایش قدرت می شود، انعطاف پذیری را نیز افزایش می دهد. حرکت وسیع اسکات سبب فشار ناحیه لگن و منعطف این ناحیه خواهد شد بنابراین آسیب های کششی و دردهای این نواحی کاهش می یابد.
- ❖ **کاهش وزن و چربی سوزی :** اسکات عضلات بدن شما را درگیر می کند و سبب بالا رفتن ضربان قلب و افزایش سرعت سوخت و ساز شما می شود. این تمرین برای چربی سوزی و هم برای عضله سازی بسیار مفید است.



- ❖ **افزایش قدرت جهش و کشش :** اسکات با تقویت عضلات ران و ساق سبب افزایش قدرت جهش و کشش می شود و در زمینه قدرتی و هم کششی تاثیر بسزایی دارد. افزایش قدرت کششی می تواند سبب کاهش آسیب دیدگی ها به ویژه در تمرینات بدنسازی شود.
- ❖ **تقویت عضلات نواحی زانو و لگن :** علت ایجاد درد های مزمن مفصل زانو و لگن در برخی از افراد این است که عضلات این نواحی ضعیف هستند به همین خاطر هنگام انجام فعالیت های روزمره و انواع فعالیت های شدید ورزشی فشار بیشتری به مفاصل وارد می شود و مصدومیت و درد افزایش می یابد. تمرین اسکات می تواند به خوبی عضلات این نواحی را تقویت کند و با تقویت عضلات سبب کاهش درد های مزمن مفصل زانو و لگن شود.

با آرزوی سلامتی و تندرستی کلیه همکاران ارجمند

اداره کل تربیت بدنی