

کشش برای جوان ماندن

تمرین‌های ساده برای
حفظ انعطاف‌پذیری،
انرژی و رهایی از درد



نسخه
فارسی

جسیکا متیوز

کشش برای جوان ماندن

تمرین‌های ساده برای حفظ انعطاف پذیری، انرژی و زندگی بدون درد

جسیکا متیوز

JESSICA MATTHEWS

تصویرسازی: Christian Papazoglakis



ALTHEA
PRESS

instagram page : @fitbody.university

هیچ بخشی از این اثر، جز در موارد مجاز طبق بخش های 107 یا 108 قانون حق تکثیر ایالات متحده مصوب 1976، بدون اجازه کتبی قبلی ناشر نباید بازتولید شود، در سامانه بازیابی ذخیره شود یا به هر شکل و با هر وسیله ای - الکترونیکی، مکانیکی، فتوکپی، ضبط، اسکن یا روش های دیگر - انتقال یابد. درخواست های مربوط به مجوز باید به این نشانی ارسال شوند: Permissions Department, Althea Press, 918 Parker St., Suite A-12, Berkeley, CA, 94710.

محدودیت مسئولیت / سلب ضمانت: ناشر و نویسنده در مورد دقت یا کامل بودن محتوای این اثر هیچ ادعا یا ضمانتی ارائه نمی کنند و به طور مشخص همه ضمانت ها، از جمله و بدون محدودیت، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص را رد می کنند. هیچ ضمانتی از طریق مواد فروش یا تبلیغاتی ایجاد یا گسترش نمی یابد. توصیه ها و راهبردهای ارائه شده در این کتاب ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با این درک عرضه می شود که ناشر در حال ارائه خدمات یا مشاوره پزشکی، حقوقی یا سایر خدمات حرفه ای نیست. اگر کمک حرفه ای لازم است، باید از خدمات فردی متخصص و واجد صلاحیت استفاده شود. نه ناشر و نه نویسنده مسئول خسارات ناشی از استفاده از این اثر نخواهند بود. اشاره به یک فرد، سازمان یا وب سایت در این کتاب به عنوان استناد و/یا منبع احتمالی اطلاعات بیشتر، به این معنا نیست که نویسنده یا ناشر اطلاعات یا توصیه هایی را که آن فرد، سازمان یا وب سایت ارائه می کند تأیید می کنند. همچنین خوانندگان باید توجه داشته باشند که وب سایت های اینترنتی فهرست شده در این اثر ممکن است از زمان نگارش کتاب تا زمان مطالعه آن تغییر کرده یا از دسترس خارج شده باشند.

برای دریافت اطلاعات عمومی درباره سایر محصولات و خدمات ما یا دریافت پشتیبانی فنی، با بخش خدمات مشتریان ما در داخل ایالات متحده با شماره 744-2665 (866) یا از خارج ایالات متحده با شماره 253-0500 (510) تماس بگیرید.



instagram page : @fitbody.university

Althea Press کتاب های خود را در قالب های مختلف چاپی و الکترونیکی منتشر می کند. ممکن است بخشی از محتوایی که در نسخه چاپی دیده می شود در کتاب الکترونیکی در دسترس نباشد و برعکس.

Althea Press و لوگوی Althea Press از علائم تجاری یا علائم تجاری ثبت شده Arcas Publishing، یکی از شرکت های Callisto Media Inc. و/یا شرکت های وابسته آن در ایالات متحده و سایر کشورها هستند و بدون اجازه کتبی قابل استفاده نیستند. همه علائم تجاری دیگر متعلق به مالکان مربوطه هستند. Althea Press با هیچ محصول یا فروشنده ای که در این کتاب ذکر شده است ارتباطی ندارد.

تصویرسازی © IlloZoo / Christian Papazoglakis 2016

شابک: چاپی 978-1-62315-806-4 | کتاب الکترونیکی 978-1-62315-807-1



instagram page : @fitbody.university

به همسر فوق العاده ام و مادر بی نظیرم. از هر دوی شما برای عشق و حمایت بی قید و شرطتان سپاسگزارم؛ عشقی که کمک می کند در زندگی ریشه دار بمانم و در رویکردم به آن انعطاف پذیر باشم.



instagram page : @fitbody.university

فهرست مطالب

9	مقدمه
11	بخش 1: علم
14	فصل 1: چرا کشش مؤثر است
20	فصل 2: کشش صحیح
30	فصل 3: تجربه شما از کشش
37	بخش 2: کشش‌ها
41	فصل 4: گردن، قفسه سینه و شانه‌ها
	— رد کردن نخ از سوزن
	— فرشته‌های کف زمین
	— کشش قلب باز
	— کشش نشسته گردن
	— دایره زدن با بازوها
	— خم شدن از ران و کشش دست‌ها
	— میز معکوس
56	فصل 5: بازوها، دست‌ها و مچ‌ها
	— کشش عضله دوسر بازویی
	— کشش بالای سر عضله سه سر بازویی
	— کشش بازکننده‌های مچ
	— کشش خم‌کننده‌های مچ



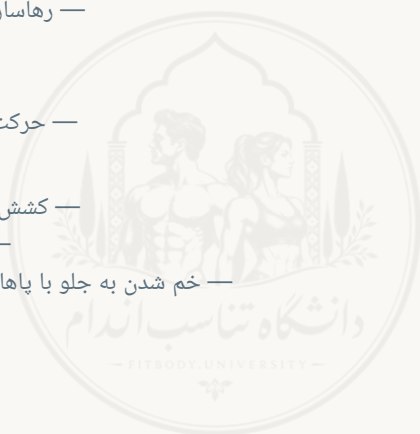
instagram page : @fitbody.university

- 65 فصل 6: پشت و تنه
- رهاسازی خود-میوفاشیال برای بخش میانی و بالایی پشت
 - کبرای کوتاه
 - گاو-گره
 - چرخش ستون فقرات در حالت طاق باز
 - هلال ماه ایستاده
 - آغوش خرسی
 - کشش لت در حالت زانو زده
 - کشش سر تا پا
 - برد-داگ
 - چرخش چهار دست و پا

- 87 فصل 7: لگن و عضلات سرینی
- نیمه ارباب ماهی ها
 - زاویه بسته
 - شکل 4
 - رهاسازی خود-میوفاشیال عضلات سرینی
 - تاب دادن پا
 - شکل 8
 - حرکتهای مورب ایستاده از پهلوی به پهلوی

- 104 فصل 8: زانوها و رانها
- کشش کمکی همسترینگ در حالت طاق باز
 - کشش ایستاده چهارسر با حمایت
 - خم شدن به جلو با پاهای باز همراه با باز کردن قفسه سینه
 - لانج پایین با کمک

- 114 فصل 9: ساقها، مچ پا و پاها
- چرخش مچ پا
 - کشش ایستاده ساق
 - کشش تیپالیس قدامی
 - رهاسازی خود-میوفاشیال عضلات ساق
 - سگ رو به پایین



instagram page : @fitbody.university

بخش 3: برنامه‌های تمرینی 126

فصل 10: فعالیت‌های روزمره 127

- کشش‌های روز کاری
- کشش‌های سفر
- روتین صبحگاهی
- روتین پیش از خواب
- هنگام تماشای تلویزیون
- پس از یک تماس تلفنی طولانی
- باغبانی
- پارو کردن برف
- بلند کردن اجسام سنگین

فصل 11: زندگی فعال 157

- پیاده‌روی
- دویدن
- شنا
- دوچرخه‌سواری
- گلف
- رقص
- تنیس
- کوه‌پیمایی
- بیسبال / سافت‌بال
- اسکی صحرانوردی
- تمرین مقاومتی بالاتنه
- تمرین مقاومتی پایین‌تنه



instagram page : @fitbody.university

202 فصل 12: تسکین دردها و ناراحتی‌ها

— خشکی و گرفتگی گردن

— درد مچ‌ها و آرنج‌ها

— شانه یخ‌زده

— سفتی لگن

— درد زانو‌ها و مچ‌های پا

— آرتروز

— دیابت

223 فصل 13: روتین‌های تخصصی

— گرم کردن عمومی

— سرد کردن عمومی

— الهام‌گرفته از یوگا

— رول و کشش

— ابزارهای کمکی و حمایت

240 فصل 14: برنامه خود را شخصی‌سازی کنید

244 منابع تکمیلی

246 منابع علمی



instagram page : @fitbody.university

مقدمه

بیش از 16 سال است که کار من کمک به مردم برای بهتر حرکت کردن، بهتر احساس کردن و لذت بردن هرچه بیشتر از زندگی است. علاقه ام به سلامت و آمادگی جسمانی زمانی شکل گرفت که از نزدیک آثار ویرانگر بیماری های مزمن، مانند دیابت، را بر سلامت خانواده ام دیدم. می خواستم به خودم و عزیزانم کمک کنم کیفیت زندگی بهتری داشته باشیم؛ بنابراین تصمیم گرفتم یاد بگیرم سبک زندگی سالم - از جمله فعالیت بدنی منظم - چگونه می تواند بهیستی ما را بهبود دهد. خیلی زود برایم روشن شد که حرفه ای در حوزه آمادگی جسمانی همان مسیری است که باید دنبال کنم. به همین دلیل، از سن کم تصمیم گرفتم تحصیل و فعالیت حرفه ای ام را بر آموزش و الهام بخشی به دیگران برای داشتن زندگی سالم تر و فعال تر متمرکز کنم.

به عنوان دانشجوی رشته تربیت بدنی، مربی کلاس های گروهی و مربی شخصی، بخش بزرگی از سال های آغازین حرفه ام را صرف عمیق تر کردن درکم از بدن انسان کردم. کلاس های گوناگون کاردیو، از جمله استپ ایروبیک و کاردیو کیک بوکسینگ، برگزار می کردم و برای مراجعان برنامه های اختصاصی تمرین مقاومتی طراحی می کردم. هم زمان، در دوره کارشناسی موضوعات تخصصی ای مانند فیزیولوژی ورزش و بیومکانیک را مطالعه می کردم.

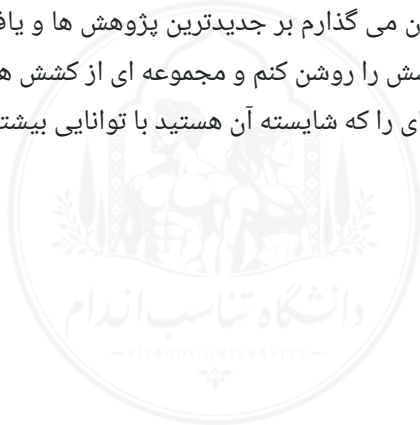
هرچند از طریق کتاب ها درباره تمرین انعطاف پذیری آموخته بودم و می دانستم کشش چگونه عمل می کند، تا زمانی که در نخستین کلاس یوگای خود شرکت نکردم واقعاً درک نکردم انعطاف پذیری تا چه اندازه برای سلامت و تندرستی کلی اهمیت دارد. در آن زمان، مانند بسیاری از مردم، بیشتر تمرین هایم بر کاردیو و قدرت متمرکز بود و برای کشش زمان بسیار کمی می گذاشتم یا اصلاً وقتی اختصاص نمی دادم.

instagram page : @fitbody.university

وقتی همچنان کشش قبل و بعد از تمرین هایم را نادیده می گرفتم، متوجه شدم کلاس های پرفشاری که آموزش می دادم - در کنار ساعت های طولانی مطالعه، شرکت در کلاس ها و نوشتن تکالیف - کم کم اثر خود را بر بدنم می گذارند و احساس دائمی سفتی و گرفتگی ایجاد می کنند.

هیچ وقت نخستین باری را که پا روی مت یوگا گذاشتم فراموش نمی کنم و اینکه کمبود شدید انعطاف پذیری ام چقدر مرا فروتن کرد. فقط همین را بگویم که فاصله زیادی تا لمس کردن انگشتان پا داشتم! اما وقتی کشش را به طور منظم انجام دادم، حرکت کردن برایم آسان تر شد - نه فقط هنگام ورزش، بلکه در زندگی روزمره نیز. دامنه حرکتی ام افزایش یافت و انعطاف پذیری زیادی به دست آوردم و دردها و ناراحتی هایی که به آن ها عادت کرده بودم از بین رفتند. در عین حال، زمانی که هر روز برای کشش و تنفس به خودم اختصاص می دادم، زیبایی آهسته تر شدن و توجه به درون را به من آموخت و کمک کرد شلوغی ها و رویدادهای پیش بینی نشده زندگی را از نظر ذهنی آسان تر مدیریت کنم.

امیدوارم با این کتاب چیزی را پیدا کنید که یافتنش برای خود من بسیار زمان برد: راهی برای بهبود آمادگی جسمانی، سلامت و تندرستی. دانشی که در اینجا با شما در میان می گذارم بر جدیدترین پژوهش ها و یافته های علمی استوار است. تلاش کرده ام بسیاری از باورهای نادرست رایج درباره کشش را روشن کنم و مجموعه ای از کشش ها و روتین های تمرین انعطاف پذیری ساده و قابل پیگیری ارائه دهم تا بتوانید زندگی ای را که شایسته آن هستید با توانایی بیشتری تجربه کنید.



instagram page : @fitbody.university

بخش 1

علم



instagram page : @fitbody.university

همه کشش انجام می دهند

مانند بسیاری از حیوانات، ما انسان ها برای حرکت کردن ساخته شده ایم. در واقع، بدن ما به گونه ای منحصر به فرد طراحی شده است که طیف گسترده ای از حرکت ها را انجام دهد. با این حال، پیشرفت حمل و نقل و فناوری باعث شده در طول روز کمتر از گذشته حرکت کنیم. به جای بالا رفتن از پله ها سوار آسانسور می شویم. برای رفتن به فروشگاه محلی رانندگی می کنیم و امیدواریم نزدیک ترین جای پارک ممکن را پیدا کنیم، به جای اینکه فقط پیاده برویم. به جای هل دادن چمن زن از نوع سواری استفاده می کنیم و به جای پارو کردن برف از دستگاه برف روبه بهره می بریم. و به جای اینکه برای گفت و گوی رو در رو نزد همکارمان برویم، بی شمار ایمیل ردوبدل می کنیم. حاصل همه این ها این است که ساعت های طولانی در حالت نشسته می مانیم.

برای هر کششی که در این کتاب آمده است، مراحل شماره گذاری شده و ساده ای ارائه کرده ام که نحوه اجرای صحیح حرکت را توضیح می دهند؛ همراه با اطلاعاتی درباره فواید هر کشش و نواحی اصلی بدن که هدف قرار می گیرند. با استفاده از نکات من برای دقیق تر کردن فرم و همچنین پیشنهادهایی برای تغییر هر کشش با کمک ابزارها یا تکیه گاه های دیگر - مانند میز، دیوار یا صندلی - بیشترین بهره را از روتین کششی خود ببرید و آن را متناسب با سطح فعلی آمادگی جسمانی تان تنظیم کنید؛ چه بخواهید حرکت آسان تر شود و چه چالش برانگیزتر.



instagram page : @fitbody.university

کشش مفهوم تازه ای نیست. در طول تاریخ، در ادبیات و آثار هنری سراسر جهان بارها به تصویر کشیده شده و از قرن ها پیش تا برنامه های ورزشی و فیزیوتراپی جدیدتر و حتی آموزش های رزمی، بخشی مهم از فعالیت های جسمانی بوده است. وقتی کشش به درستی انجام شود، هم از نظر جسمی و هم ذهنی احساس خوبی ایجاد می کند و آمادگی جسمانی کلی شما را بهبود می بخشد.

فارغ از سن، سبک زندگی، وضعیت جسمانی یا سطح فعلی انعطاف پذیری، می توانید کشش ها را متناسب با نیازها و هدف های شخصی خود تنظیم کنید. وقتی حرکات این کتاب را به طور منظم و با حس آرامش و آسودگی انجام دهید، کیفیت حرکت شما به طور چشمگیری بهتر می شود و کیفیت کلی زندگی تان نیز به شکلی مثبت ارتقا می یابد.



instagram page : @fitbody.university

فصل 1

چرا کشش مؤثر است



instagram page : @fitbody.university

انعطاف‌پذیری (Flexibility) جزء ضروری آمادگی جسمانی است. ما با انجام حرکات کششی، انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهیم. طبق تعریف، انعطاف‌پذیری عبارت است از دامنه حرکتی (Range of Motion) پیرامون یک مفصل. هر یک از مفاصل ما میزان حرکت مخصوص به خود را دارد؛ بنابراین معیار واقعی و واحدی برای سنجش «انعطاف‌پذیری خوب» - مانند توانایی لمس انگشتان پا - وجود ندارد. در عوض، اگر یک بزرگسال سالم هستید، باید بتوانید هر مفصل مشخص یا مجموعه‌ای از مفاصل را در تمام دامنه حرکتی آن‌ها، روان و بدون فشار یا ناراحتی حرکت دهید.

اگرچه میزان انعطاف‌پذیری شما ممکن است تحت تأثیر عواملی مانند سن قرار بگیرد (به فصل 3 مراجعه کنید)، سازوکارهای انعطاف‌پذیری در همه ما یکسان‌اند، زیرا عضلات ما ساختارها و عملکردهای مشابهی دارند.

عضلات خود را بشناسید

هر یک از ما در بدن خود 3 نوع متفاوت بافت عضلانی داریم. به‌طور مشخص، عضله اسکلتی (Skeletal Muscle) نوعی از عضله است که حرکت در مفاصل را امکان‌پذیر می‌کند. عضلات مختلف بدن، با کوتاه‌شدن یا انقباض (Contraction)، انواع متفاوتی از حرکت را ایجاد می‌کنند؛ در حالی که عضلات دیگر باید بلندتر شوند یا تحت کشش قرار گیرند. در نهایت، همین عملکردهای متقابل و مخالف هستند که حرکات کنترل‌شده بدن را ایجاد می‌کنند.

در تمرینات، اغلب عضلات و حرکات را به‌صورت مجزا در نظر می‌گیریم. اما بدن ما بیشتر شبیه یک زنجیره حرکتی (Kinetic Chain) است؛ یعنی گروه‌های عضلانی مختلف به یکدیگر متصل‌اند و به‌صورت یک واحد کار می‌کنند. برای اینکه به روانی حرکت و انعطاف‌پذیری برسیم، باید چنین تعادلی میان عضلات مختلف وجود داشته باشد. وقتی عضلات دو سوی یک مفصل نیروی کششی متعادل ایجاد کنند، می‌توانیم مفصل را آزادانه در همه جهتها حرکت دهیم. اما وقتی یکی از عضلات به‌طور مزمن سفت و منقبض می‌شود و عضلات مقابل را تضعیف می‌کند، در مفاصل مختلف فرسایش ایجاد می‌شود.

اگر عضلات شما همیشه منقبض، سفت و کوتاه شده باشند، ضعیف می شوند و در نتیجه از میزان نرمش و انعطاف بدنتان کاسته می شود. وضعیت بدنی نامناسب، فرم نادرست هنگام انجام کارهای روزمره، حرکات تکراری و نشستن برای مدت های طولانی، از عوامل شایع ایجاد سفتی و تنش عضلانی هستند. به همین دلیل است که کشش منظم با استفاده از تکنیک های متنوع، برای سلامت و تندرستی کلی ما تا این اندازه اهمیت دارد.

مطالعات نشان داده اند

مطالعات متعدد نشان می دهند وقتی انواع مختلف کشش را در برنامه روزانه خود می گنجانیم، کیفیت زندگی بهتر و مزایای بلندمدت دیگری را تجربه می کنیم. این مزایا شامل موارد زیر هستند:

کاهش سفتی. بر اساس مطالعه ای در سال 2009 که در Journal of Sports Sciences منتشر شد، انجام 2 نوبت کشش ایستا (Static Stretching)، هر نوبت به مدت 30 ثانیه، می تواند سفتی عضلات پایین ساق پا را به طور معناداری کاهش دهد.

بهبود عملکرد. طبق مطالعه ای در سال 2009 در Kaohsiung Journal of Medical Sciences، بیماران مبتلا به استئوآرتریت زانو زمانی که تمرینات مقاومتی (Resistance Training) را با کشش ایستا و کشش تسهیل عصبی-عضلانی حس عمقی (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation; PNF) ترکیب کردند، دامنه حرکتی و ثبات کلی آنها بهبود یافت.

کاهش درد. بر اساس مطالعه ای در سال 2007 در Journal of Rehabilitation Medicine، زنان مبتلا به درد غیراختصاصی گردن پس از اجرای یک برنامه کششی 4 هفته ای، کاهش سطح درد را تجربه کردند.

بهبود عملکرد ورزشی. یک پژوهش در سال 2008 در Journal of Strength and Conditioning Research نشان داد که یک برنامه گرم کردن 4 هفته‌ای با کشش شدید، چابکی، توان، قدرت عضلانی و استقامت ورزشکاران را افزایش داد.

بهبود دامنه حرکتی. بر اساس مطالعه‌ای در سال 2012 در Journal of Strength and Conditioning Research، افراد 60 تا 70 ساله ممکن است با انجام کشش ایستا، 2 بار در هفته و طی 13 هفته، بهبود معناداری در دامنه حرکتی مفاصل ران و شانه تجربه کنند.

بهبود تعادل. طبق مطالعه‌ای در سال 2009 در Journal of Strength and Conditioning Research انجام 3 نوبت کشش ایستا، هر نوبت به مدت 15 ثانیه، با تمرکز بر عضلات اصلی پایین تنه می‌تواند بهبود معناداری در تعادل ایجاد کند.

کاهش اضطراب و افسردگی. بر اساس مطالعه‌ای در سال 2012 در Complementary Therapies in Medicine، شرکت‌کنندگان مبتلا به کمردرد مزمن پس از یک برنامه جامع 7 روزه یوگا که شامل کشش‌های مبتنی بر یوگا و تکنیک‌های تنفس آگاهانه بود، کاهش اضطراب، افسردگی و درد را تجربه کردند.

فواید کشش

وقتی انعطاف‌پذیری خود را افزایش می‌دهید، مجموعه فواید حاصل از آن زندگی شما را غنی‌تر می‌کند. با بهبود دامنه حرکتی، دردها و ناراحتی‌ها را به حداقل می‌رسانید، وضعیت بدنی خود را بهتر می‌کنید و فعالیت بدنی برایتان لذت‌بخش‌تر می‌شود. وقتی دامنه حرکتی به دلیل عضلات سفت و خشک محدود می‌شود، این مسئله نه تنها بر نحوه حرکت شما هنگام ورزش و انجام فعالیت‌های روزمره اثر منفی می‌گذارد، بلکه بر احساس جسمی و روانی شما نیز تأثیر می‌گذارد.

چه با یک هدف مشخص آمادگی جسمانی تمرین کنید و چه فقط بخواهید هنگام انجام کارهای خانه راحت تر حرکت کنید، از کشش منظم به شیوه های گوناگون سود خواهید برد.

کاهش استرس و آرام سازی جسمی

اگر استرس مزمن را تجربه می کنید، بدن شما با مجموعه ای از پاسخ های نامطلوب روبه رو می شود؛ از جمله احساس اضطراب، خستگی و تنش. تنش بیش از حد عضلانی می تواند فشار خون، ضربان قلب و تعداد تنفس را افزایش دهد و همچنین به درد و سفتی گردن و پایین کمر منجر شود. در واقع، 80 درصد از ما دوره هایی از کمردرد را تجربه می کنیم. اما مطالعات نشان داده اند که اگر به طور منظم تمرینات کششی انجام دهیم، می توانیم استرس، فشار خون، ضربان قلب، تعداد تنفس و درد مزمن گردن یا پایین کمر را کاهش دهیم.

بهبود عملکرد جسمانی

صرف نظر از وضعیت فعلی آمادگی جسمانی شما، کشش می تواند در کوتاه مدت و بلندمدت برایتان سودمند باشد. حتی ممکن است بلافاصله پس از انجام تمرینات، مزایای کوتاه مدت را تجربه کنید؛ همچنین این مزایا ممکن است پس از تنها 7 تا 10 جلسه از یک برنامه فشرده، یا به سرعت طی 3 تا 4 هفته کشش با حداقل 2 جلسه در هفته، ظاهر شوند.

وقتی کشش انجام می دهید، می توانید بهبودهایی را در قدرت عضلانی، چابکی، توان و سرعت خود مشاهده کنید. همچنین هنگامی که تمرین انعطاف پذیری را به عنوان بخشی از یک برنامه جامع آمادگی جسمانی - برنامه ای که تمرینات مقاومتی برای تقویت عضلات مؤثر بر وضعیت بدنی را نیز در بر می گیرد - انجام می دهید، تعادل شما بهتر می شود و با گذشت زمان، هم راستایی بدن بهبود می یابد و حرکاتتان مشخص تر و کارآمدتر می شوند.

پیشگیری از آسیب‌ها، درد عضلانی و گرفتگی‌ها

اگرچه شواهد قطعی در اختیار نداریم، برخی یافته‌های امیدوارکننده نشان می‌دهند که با کشش می‌توان از درد عضلانی پیشگیری کرد، گرفتگی عضلات را کاهش داد و خطر آسیب را کم کرد. شما می‌توانید با افزایش تدریجی مدت و شدت برنامه‌های تمرینی در طول زمان، از درد و ناراحتی ناشی از کوفتگی عضلات پیشگیری کنید؛ موضوعی که به‌ویژه هنگام شروع تمرین اهمیت زیادی دارد.

همچنین با یک گرم‌کردن مناسب، ممکن است بتوانید از نوع شدیدی از درد و کوفتگی که با نام درد عضلانی با شروع تأخیری (Delayed-Onset Muscle Soreness; DOMS) شناخته می‌شود پیشگیری کنید؛ این حالت معمولاً 1 تا 2 روز پس از ورزش ظاهر می‌شود. گرم‌کردن مناسب دمای مرکزی بدن را افزایش می‌دهد، بدن را برای حرکات پیش رو آماده می‌کند و از کشیدگی، پیچ‌خوردگی یا پارگی عضلات و تاندون‌های سرد و آماده‌نشده جلوگیری می‌کند. همچنین وقتی به‌طور منظم کشش انجام می‌دهید، گرفتگی‌های عضلانی کمتر و خفیف‌تر می‌شوند و بخشی از ناراحتی‌ای که اغلب پس از ورزش تجربه می‌کنیم، کاهش می‌یابد.



instagram page : @fitbody.university

فصل 2

کشش صحیح



instagram page : @fitbody.university

هنگامی که کشش انجام می‌دهید، در واقع برای افزایش دامنه حرکتی پیرامون مفاصل اصلی و بلندتر کردن عضلات خود تلاش می‌کنید. یک برنامه جامع تمرین انعطاف‌پذیری (Flexibility Training) شامل کشش برای واحدهای اصلی عضله-تاندون (Muscle-Tendon Units) در مچ پا، پاها، مفاصل ران، پشت، تنه، قفسه سینه، شانه‌ها و گردن است و از مجموعه‌ای متنوع از تکنیک‌ها و راهبردهای کششی استفاده می‌کند.

چه چیزی یک کشش خوب می‌سازد؟

حرکت باکیفیت حاصل همکاری اعصاب، بافت همبند و عضلات است؛ بنابراین مهم است که برنامه کششی خود را از زوایای مختلف دنبال کنید. وقتی یک کشش «خوب» انجام می‌دهید، در اصل دو انتهای یک عضله - که با نام‌های مبدأ (Origin) و محل اتصال (Insertion) شناخته می‌شوند - را در راستا و آرایش الیاف عضله از یکدیگر دور می‌کنید. برای اینکه یک فیبر عضلانی طولانی شود، باید نیرویی خارجی بر آن وارد شود. این نیرو می‌تواند از جاذبه، تکانه، وزن بدن خودتان، نیروی مقاومتی اعمال شده توسط یک همراه، یا وسیله‌ای کمکی مانند حوله یا بند تأمین شود.

علاوه بر کشش عضلات، باید به فاشیا (Fascia) نیز توجه کنیم. فاشیا شبکه‌ای تخصص‌یافته و متراکم از بافت همبند است که برای بدن ساختار و حمایت فراهم می‌کند. این بافت تمام بخش‌های جداگانه بدن را می‌پوشاند و آن‌ها را به صورت یک واحد یکپارچه به هم متصل می‌کند. اگر فاشیای شما آن‌طور که باید عمل کند، حرکات باید بدون محدودیت و بدون درد احساس شوند. با این حال، اگر آسیب دیده باشید، وضعیت بدنی نامناسبی داشته باشید یا در بدن خود تحت فشارهای تکراری قرار بگیرید، فاشیا سفت و محدود می‌شود و در نتیجه دامنه حرکتی شما کاهش می‌یابد.

کشش ایستا

instagram page : @fitbody.university

کشش ایستا (Static Stretching) که اغلب به عنوان رایج ترین شکل تمرین انعطاف پذیری شناخته می شود، رویکردی غیرفعال به کشش است. در این روش، عضله را تا نقطه ای کشش می دهید که ناراحتی خفیفی احساس شود و سپس بدون حرکت، برای مدت نسبتاً طولانی همان وضعیت کشش را حفظ می کنید. برای کشش ایستا توصیه می شود هر تکرار را به مدت 15 تا 30 ثانیه نگه دارید. اگر 65 سال یا بیشتر دارید، یا 50 تا 64 ساله هستید و شرایط مزمن یا محدودیت های جسمانی ای دارید که بر آمادگی جسمانی و دامنه حرکتی شما اثر می گذارد، نگه داشتن کشش های ایستا برای مدتی کمی طولانی تر، یعنی 30 تا 60 ثانیه در هر تکرار، ممکن است فواید بیشتری برایتان داشته باشد. به طور کلی، برای هر مفصل باید در مجموع 60 ثانیه تمرین انعطاف پذیری انجام دهید؛ این مقدار را می توان با تکرار هر تمرین انعطاف پذیری 2 تا 4 بار، بسته به مدت هر تکرار، تکمیل کرد.

کشش پویا

کشش پویا (Dynamic Stretching) رویکردی فعال تر به کشش است که در آن با استفاده از حرکات ترکیبی و با سرعت های کنترل شده، مفاصل را در دامنه های حرکتی مختلف حرکت می دهید. این نوع کشش که معمولاً بخشی از برنامه های گرم کردن در آمادگی جسمانی و ورزش است، در اصل فرصتی برای «تمرین و مرور» حرکات محسوب می شود؛ در این فرایند، دستگاه عصبی و عضلات - که در مجموع دستگاه عصبی-عضلانی (Neuromuscular System) نامیده می شوند - با یکدیگر کار می کنند تا بدن را برای تمرینات یا فعالیت های شدیدتری که در ادامه انجام خواهند شد آماده کنند. ابتدا باید با حرکات پایه دامنه حرکتی در جهت جلو و عقب - مانند چرخاندن شانه ها - شروع کنید و سپس حرکات جانبی و چرخشی را اضافه کنید. در حالت ایده آل، هر کشش پویایی که انجام می دهید باید با ریتمی یکنواخت و در مجموع برای 10 تکرار اجرا شود.

instagram page : @fitbody.university

تسهیل عصبی-عضلانی حس عمقی

تسهیل عصبی-عضلانی حس عمقی (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation; PNF) یک تکنیک تخصصی کششی است که از روش‌های توان‌بخشی جسمانی توسعه یافته است. این رویکرد، تنش ایجادشده در عضله همراه با حرکت بسیار کم یا بدون حرکت در مفصل - که به آن انقباضات ایزومتریک عضلانی (Isometric Muscle Contractions) گفته می‌شود - را با کشش‌های ایستا ترکیب می‌کند. اگرچه ممکن است با انواع مختلفی از کشش PNF روبه‌رو شوید، یکی از رویکردهای رایج روش انقباض-آرام‌سازی (Contract-Relax) است؛ در این روش ابتدا عضله هدف را منقبض می‌کنید، سپس آن را آرام کرده و با کمک یک همراه یا وسیله‌ای مانند حوله یا بند، تحت کشش قرار می‌دهید.

برای انجام کشش PNF، عضله را به مدت 3 تا 6 ثانیه منقبض می‌کنید و پس از آن در هر تکرار 10 تا 30 ثانیه کشش ایستا انجام می‌دهید. با دنبال کردن انقباض با یک کشش ایستا، عضله یک سمت مفصل را فعال می‌کنید و این امر به عضله مقابل اجازه می‌دهد محدود شود و در عمل تحت کشش قرار گیرد.

رها سازی خود-میوفاشیال

اگرچه رها سازی خود-میوفاشیال (Self-Myofascial Release) از نظر فنی یک تکنیک کششی محسوب نمی‌شود، دامنه حرکتی مفصل شما را بهبود می‌دهد. این روش سفتی موجود در فاشیا را آزاد می‌کند و انعطاف‌پذیری عضله یا عضلات زیرین مورد هدف را بهبود می‌بخشد. متخصصان آموزش‌دیده سلامت و آمادگی جسمانی ممکن است نحوه اجرای تکنیک‌های رها سازی میوفاشیال را به شما آموزش دهند، اما می‌توانید این تکنیک‌ها را خودتان نیز با استفاده از ابزاری مانند فوم رولر (Foam Roller) انجام دهید. فوم رولر ظاهری شبیه نودل استخر دارد و با میزان‌های مختلف سفتی عرضه می‌شود تا شدت و حس متفاوتی ایجاد کند.

instagram page : @fitbody.university

می‌توانید با انجام حرکات کوچک، پیوسته و رفت‌وبرگشتی روی فوم رولر به مدت 30 تا 60 ثانیه، بر نواحی حساس بدن فشار وارد کنید. اگر ناحیه‌ای از بدن به‌ویژه حساس است و انجام حرکت رفت‌وبرگشتی دردناک می‌شود، بسته به تحمل درد خود می‌توانید فوم رولر را مستقیماً روی ناحیه درگیر یا نزدیک آن قرار دهید و برای وارد کردن فشار، آن را همان‌جا ثابت نگه دارید.

ملاحظات مربوط به کشش

کالج پزشکی ورزشی آمریکا (American College of Sports Medicine; ACSM) توصیه می‌کند تمرینات مبتنی بر انعطاف‌پذیری حداقل 2 یا 3 روز در هفته انجام شوند و کشش روزانه مؤثرترین حالت است. برای افزایش دامنه حرکتی مفصل، باید کشش‌های ایستای غیرفعال را تا نقطه تنش خفیف یا ناراحتی جزئی نگه دارید، اما هرگز تا جایی پیش نروید که احساس درد کنید.

جالب است که عضلات ما سازوکارهای محافظتی داخلی دارند. وقتی عضله‌ای را بیش از حد سریع یا شدید می‌کشید، بدن با یک پاسخ غیرارادی به نام رفلکس کششی (Stretch Reflex) واکنش نشان می‌دهد؛ در این واکنش، عضله برای محافظت از خود در برابر آسیب منقبض می‌شود. هرچند این سازوکار محافظتی داخلی مفید است، همچنان باید با حرکات سنجیده و فرم صحیح به‌آرامی وارد کشش شوید و آن را ایمن و درست اجرا کنید تا هم از ایجاد درد یا آسیب جلوگیری شود و هم بیشترین بهره را از هر کشش ببرید.

گرم کردن

آماده‌کردن صحیح خود برای فعالیت بدنی - هم از نظر جسمانی و هم ذهنی - به همان اندازه انجام خود فعالیت اهمیت دارد، و شاید حتی مهم‌تر باشد. با رویکرد درست می‌توانید یک برنامه گرم‌کردن جامع ایجاد کنید که عضلات شما را برای ورزش یا فعالیتی که در ادامه انجام می‌شود آماده سازد.

instagram page : @fitbodyuniversity

این کار با رسیدگی به هرگونه عدم تعادل عضلانی زمینه‌ای و افزایش دامنه حرکتی، به کاهش خطر آسیب کمک می‌کند. اگرچه تنها یک روش «درست» برای گرم کردن وجود ندارد، چند نکته کلیدی هستند که باید در نظر داشته باشید.

یک گرم کردن مناسب باید عضلات و بافت همبند شما را به‌طور مؤثر برای فعالیت آماده کند. می‌توانید از تمرینات رهاسازی خود-میوفاشیال برای شل کردن عضلات منقبض، به‌ویژه در نواحی دردناک یا حساس، استفاده کنید. فوم رولرها برای وارد کردن فشار بر بخش‌های مشخصی از بدن که می‌خواهید جریان خون در آن‌ها افزایش پیدا کند و مفاصل اطرافشان آزادتر شوند بسیار مناسب‌اند؛ برای مثال، قسمت بالایی و میانی پشت که آزادتر شدن آن به شما امکان می‌دهد با سهولت بیشتری بچرخید و دوران انجام دهید. همچنین می‌توانید با گنجاندن کشش‌های پویا در برنامه گرم کردن، هم حرکت‌پذیری مفاصل را بیشتر کنید و هم بدن را به تدریج گرم کنید. وقتی این نوع کشش‌ها را انجام می‌دهید، دامنه حرکتی در 4 ناحیه کلیدی بدن بهبود می‌یابد:

1. مچ پاها
2. مفاصل ران
3. بخش بالایی پشت
4. شانه‌ها

حرکاتی مانند تاب دادن پاها (Leg Swings) (اینجا) و شکل 8 (Figure 8) (اینجا) افزوده‌های بسیار خوبی برای برنامه گرم کردن شما هستند؛ همین‌طور حرکات عملکردی دیگری مانند خم شدن از مفصل ران و دست‌رسی (Hinge and Reach) (اینجا) که حرکات روزمره ما را تقلید می‌کنند، مانند اسکوات برای نشستن یا لانچ برای بالا رفتن از یک ردیف پله. با این کار دمای مرکزی بدن را افزایش می‌دهید، مشکلاتی را که ممکن است در برخی حرکات داشته باشید هدف قرار می‌دهید، دامنه حرکتی خود را بهبود می‌بخشید و خطر آسیب را کاهش می‌دهید.

instagram page : @fitbody.university

کشش‌های پویای شما باید آن قدر شدت داشته باشند که دمای مرکزی بدن را به تدریج بالا ببرند، اما نه آن قدر شدید که پیش از انجام فعالیت اصلی‌ای که برای آن گرم می‌کردید، کاملاً خسته و بی‌رمق شوید.

سردکردن

همان‌طور که بالا بردن دمای بدن و افزایش ضربان قلب در بخش گرم‌کردن تمرین اهمیت دارد، کاهش تدریجی شدت فعالیت در مرحله سردکردن نیز مهم است. با اختصاص زمان برای پایین آوردن ضربان قلب و کاهش شدت تمرین - مثلاً با راه رفتن یا دویدن آهسته با شدت کم تا متوسط - کمک می‌کنید خون دوباره به سمت قلب بازگردد؛ زیرا در زمان فعالیت، مقدار قابل‌توجهی از خون به عضلاتی که در حال کار بوده‌اند نیز منتقل شده است. اگر ورزش شدید را ناگهان متوقف کنید، ممکن است خون در اندام‌های تحتانی تجمع پیدا کند و باعث سرگیجه یا حتی غش شود. احتیاط کنید و به بدن زمان بدهید تا از فعالیت بدنی شدید دوباره به حالت استراحت بازگردد. همچنین ممکن است با این کار از مقداری از درد عضلانی جلوگیری کنید و حتی عضلات را آرام‌تر سازید.

مطالعات نشان می‌دهند زمانی بیشترین سود را از تمرینات انعطاف‌پذیری می‌برید که بدن گرم باشد؛ مانند بعد از دوچرخه‌سواری یا انجام چند حرکت شنا. بنابراین بهتر است کشش‌های ایستا را در مرحله سردکردن انجام دهید. پیش از شروع کشش در مرحله سردکردن، ممکن است بخواهید برای هدف‌گرفتن نواحی به‌خصوص سفت، از رهاسازی خود-میوفاشیال استفاده کنید. تمرینات فوم رولینگ (Foam Rolling) تنش را آزاد و فشار را در نواحی سفت بدن، مانند عضلات سרینی و بخش بالایی پشت، کاهش می‌دهند.

instagram page : @fitbody.university

با دنبال کردن این تمرینات رهاسازی خود-میوفاشیال با کشش‌های ایستا، مانند شکل 4 (Figure 4) (اینجا) یا پیچش ستون فقرات در حالت طاق‌باز (Supine Spinal Twist) (اینجا)، انعطاف‌پذیری و دامنه حرکتی خود را افزایش می‌دهید و حتی وضعیت بدنی‌تان را بهبود می‌بخشید.

می‌توانید مدت سردکردن و اجزای آن را بر اساس نوع فعالیت‌هایی که انجام داده‌اید، شدت آن فعالیت‌ها، سطح فعلی آمادگی جسمانی، وضعیت سلامت شخصی، اهداف آمادگی جسمانی و مقدار زمانی که در اختیار دارید تغییر دهید.

تنفس و شمارش

تنفس صحیح هنگام کشش نقش مهمی دارد. تنفس آهسته، ریتمیک و آگاهانه - دم و بازدم از راه بینی - به آرام شدن شما کمک می‌کند. ریتم تنفس همچنین می‌تواند به شما کمک کند شدت مناسب کشش را بهتر درک کنید. اگر در هر مرحله از یک کشش متوجه شدید که تنفس خود را محدود کرده‌اید یا نفستان را حبس می‌کنید، این نشانه‌ای است که باید شدت کشش را کاهش دهید تا بتوانید آزادانه و طبیعی نفس بکشید.

همچنین می‌توانید از تنفس برای ورود به کشش و خروج از آن استفاده کنید. برای مثال، هنگام اجرای یک کشش ایستا مانند خم شدن به جلو با پاهای باز همراه با بازکردن قفسه سینه (Wide-Legged Forward Fold with Chest Expansion) (اینجا)، در حالی که هم‌راستایی صحیح بدن را حفظ می‌کنید و ستون فقرات را کشیده و بلند نگه می‌دارید، دم بگیرید؛ سپس هنگام حرکت رو به جلو و ورود به خم شدن، بازدم کنید و در نقطه پایانی کشش بمانید، در حالی که آزادانه از راه بینی دم و بازدم دارید. هنگام بازدم، دیافراگم و عضلات حفره قفسه سینه آرام می‌شوند و این امر باعث می‌شود عضلاتی که در حال کشش آن‌ها هستید، حتی بیشتر شل شوند.

instagram page : @fitbody.university

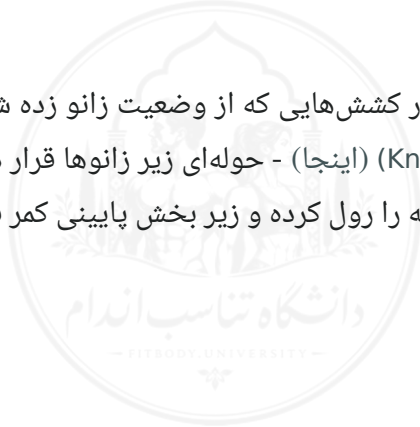
تمرکز بر تنفس و اصلاح آن همچنین به شما کمک می‌کند بدون اینکه لازم باشد دائماً ساعت را نگاه کنید، مدت نگه داشتن هر کشش را پیگیری کنید. با توجه به اینکه یک بزرگسال معمولی در هر دقیقه 12 تا 20 بار نفس می‌کشد، می‌توانید با شمردن 5 تنفس آهسته و کنترل شده در هر تکرار کشش، مطمئن شوید هر کشش ایستا را حداقل 15 ثانیه نگه داشته‌اید. این راهبرد آسان‌تر، دقیق‌تر و باثبات‌تر از این است که در میانه کشش دائماً 15، 30 یا 60 ثانیه را بشمارید.

ابزارهای کمکی

یکی از مزایای کشش این است که تقریباً در هر مکان، در هر زمان و بدون تجهیزات گران‌قیمت قابل انجام است. با این حال، بسته به نوع کشش‌هایی که به‌عنوان بخشی از برنامه تمرین انعطاف‌پذیری انجام می‌دهید، ممکن است بخواهید از چند وسیله کم‌هزینه و ابزار خانگی استفاده کنید تا کشش‌ها را با اهداف و نیازهای شخصی خود هماهنگ سازید.

هنگام انجام کشش‌ها در وضعیت نشسته، مانند نیمه ارباب ماهی‌ها (Half Lord of the Fishes) (اینجا)، برای راحتی بیشتر روی یک حوله حمام تاخورده بنشینید. حوله همچنین به قرارگیری صحیح لگن و بهبود وضعیت بدنی شما کمک می‌کند.

همچنین می‌توانید برای حمایت بیشتر، در کشش‌هایی که از وضعیت زانو زده شروع می‌شوند - مانند کشش عضله لات در حالت زانو زده (Kneeling Lat Stretch) (اینجا) - حوله‌ای زیر زانو‌ها قرار دهید؛ یا برای حرکاتی مانند کشش سر تا پا (Head-to-Toe Stretch) (اینجا) حوله را رول کرده و زیر بخش پایینی کمر قرار دهید.



instagram page : @fitbody.university

به تجربه من، یک صندلی محکم هنگام انجام کشش‌هایی مانند کشش تیبیالیس قدامی (Tibialis Anterior Stretch) (اینجا) بسیار کاربردی است. چارچوب در یا دیوار نیز می‌تواند مفید باشد و برای ایجاد تکیه‌گاه هنگام انجام کشش‌هایی مانند لانچ پایین کمکی (Assisted Low Lunge) (اینجا) و کشش دوسربازویی (Biceps Stretch) (اینجا) مورد استفاده قرار گیرد.

می‌توانید با استفاده از یک بند یا حوله دستی، مقدار مناسبی نیرو اعمال کنید و بدون فشار دادن بدن فراتر از محدودیت‌هایش، به‌طور ایمن کشش انجام دهید؛ برای مثال هنگام اجرای کشش همسترینگ طاق‌باز کمکی (Assisted Supine Hamstring Stretch) (اینجا). بلوک‌های فومی، مانند آن‌هایی که در کلاس‌های یوگا استفاده می‌شوند، نیز برای اصلاح و متناسب‌سازی انواع مختلف کشش‌ها قابل استفاده‌اند. این بلوک‌ها برای حرکت زاویه بسته (Bound Angle) (اینجا) بسیار کمک‌کننده‌اند؛ برای حمایت، یک بلوک زیر هر زانو قرار دهید.

و همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، فوم رولرها ابزارهایی کم‌هزینه، چندمنظوره و ارزشمند برای تمرینات رهاسازی خود-میوفاشیال هستند (اینجا، اینجا و اینجا را ببینید).



instagram page : @fitbody.university

تجربه شما از کشش



instagram page : @fitbody.university

پیش از آنکه مستقیماً سراغ حرکات کششی بروید، به خاطر داشته باشید که هیچ دو بدنی دقیقاً شبیه یکدیگر نیستند و احتمالاً شما تمرین انعطاف‌پذیری خود را کمی متفاوت از فرد دیگری انجام خواهید داد. حتی ممکن است متوجه شوید که بدن خودتان نیز از یک روز تا روز بعد احساس متفاوتی دارد.

هر فرد متفاوت است

از آنجا که هر فرد با دیگری تفاوت دارد، همیشه باید به بدن خود گوش دهید و هر روز بیشتر بر این تمرکز کنید که کشش در همان روز چه احساسی ایجاد می‌کند، نه اینکه تا چه اندازه می‌توانید کشش را عمیق‌تر کنید. به یاد داشته باشید، برنامه شخصی کشش شما باید تجربه‌ای آرامش‌بخش و تجدیدکننده برای ذهن و بدن باشد که از سلامت و تندرستی کلی شما حمایت و آن را تقویت کند.

کشش در هر مرحله از زندگی

با اینکه کشش برای همه افراد، صرف‌نظر از سن، اهمیت دارد، همه ما با افزایش سن تغییراتی را در بدن خود تجربه می‌کنیم. به‌طور مشخص، در بسیاری از ما قدرت عضلانی و انعطاف‌پذیری با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد، به‌ویژه اگر از نظر جسمانی فعال نباشیم. در واقع، در برخی افراد انعطاف‌پذیری در نواحی خاصی از بدن می‌تواند تا 50 درصد کاهش پیدا کند. با افزایش سن، اندازه و تعداد فیبرهای عضلانی در بدن کم می‌شود. شگفت‌آور اینکه از 30 سالگی، اگر به‌طور منظم هیچ تمرین مقاومتی انجام ندهیم، سالانه حدود نیم پوند عضله از دست می‌دهیم؛ یعنی معادل 5 پوند در هر دهه. با کاهش توده عضلانی، بخشی از بافت عضلانی با کلاژن (Collagen) جایگزین می‌شود؛ کلاژنی که با افزایش سن متراکم و سفت می‌شود و به کاهش حرکت‌پذیری ما می‌افزاید. همچنین با بالا رفتن سن، فیبرهای الاستیک موجود در غضروف، رباط‌ها، تاندون‌ها و عضلات خود را از دست می‌دهیم.

instagram page : @fitbody.university

در نتیجه، انعطاف‌پذیری کلی ما باز هم کاهش می‌یابد و احتمال بروز آسیب‌هایی مانند کشیدگی عضلانی بیشتر می‌شود. اما خبر خوبی هم دارم: شواهد علمی فراوان نشان داده‌اند که انجام منظم فعالیت بدنی، از جمله کشش و تمرینات دامنه حرکتی، تغییرات فیزیولوژیک مرتبط با افزایش سن را کند می‌کند؛ فارغ از اینکه در حال حاضر چند سال دارید یا سطح آمادگی جسمانی‌تان چقدر است. بهبود قدرت و انعطاف‌پذیری می‌تواند طول عمر را افزایش دهد و کیفیت کلی زندگی را بهتر کند!

باورهای غلط و اشتباهات

ممکن است با بسیاری از باورهای نادرست و برداشت‌های اشتباه درباره تمرین انعطاف‌پذیری روبه‌رو شده باشید. در نتیجه شاید از خود بپرسید کشش واقعاً تا چه اندازه اهمیت دارد، یا تصور کنید انجام آن بیش از حد پیچیده است. در این بخش می‌خواهم واقعیت‌های مربوط به کشش را روشن کنم و اشتباهات رایجی را که افراد هنگام کشش مرتکب می‌شوند توضیح دهم تا فواید این تمرینات را از دست ندهید.

برای کشش لازم نیست از قبل انعطاف‌پذیر باشید

برخی افراد تصور می‌کنند کشش فقط برای کسانی مفید است که از پیش انعطاف‌پذیر هستند. واقعیت این است که کشش می‌تواند انعطاف‌پذیری، وضعیت بدنی و آگاهی بدنی (Body Awareness) هر فردی را بهبود دهد و به کاهش استرس جسمی و روانی کمک کند. صرف‌نظر از اینکه از نظر آمادگی جسمانی در چه سطحی هستید، تمرین انعطاف‌پذیری را به بخشی منظم از برنامه خود تبدیل کنید. مهم نیست از کجا شروع می‌کنید؛ اگر به‌طور پیوسته کشش انجام دهید، انعطاف‌پذیری شما به‌مرور بهتر می‌شود و می‌توانید فعالیت‌های روزمره را با سهولت بیشتری انجام دهید.

روی همه عضلات اصلی تمرکز کنید

instagram page : @fitbody.university

بسیاری از افراد تصور می‌کنند تنها عضلاتی نیاز به کشش دارند که در آخرین جلسه تمرینی به‌طور مشخص تقویت یا هدف قرار گرفته‌اند. با این حال، هنگام کشش باید بر همه گروه‌های عضلانی اصلی تمرکز کنیم. برای اینکه بدن در بهترین سطح عملکرد خود باشد، لازم است هم عضلات کلیدی مورد استفاده در یک فعالیت خاص را بکشیم و هم تمرینات انعطاف‌پذیری را برای همه عضلات اصلی، به‌ویژه عضلاتی که هر روز از آن‌ها استفاده می‌کنیم، در برنامه قرار دهیم. برای مثال، پس از دوچرخه‌سواری به‌طور طبیعی برنامه‌ریزی می‌کنیم عضلات اصلی‌ای را که تازه به کار گرفته‌ایم - مانند ساق پا، همسترینگ، چهارسر ران و خم‌کننده‌های ران - بکشیم. اما به‌عنوان بخشی از یک برنامه کامل کششی، باید عضلات دیگری را نیز که در فعالیت‌های روزانه از آن‌ها استفاده می‌کنیم، مانند پشت، قفسه سینه و شانه‌ها، تحت کشش قرار دهیم. با رویکردی متعادل و کامل نسبت به کشش، هم احساس بهتری خواهیم داشت و هم بهتر عمل خواهیم کرد.

فرم صحیح کلیدی است

بسیاری از افراد تصور می‌کنند برای به‌دست آوردن بیشترین فایده از کشش باید تا حد امکان عمیق وارد کشش شوند، حتی اگر در این فرایند وضعیت بدنی و فرم مناسب خود را قربانی کنند. مکانیک صحیح بدن (Body Mechanics) ضمن آنکه اجازه می‌دهد از فواید موردنظر هر کشش بهره‌مند شویم، به پیشگیری از آسیب نیز کمک می‌کند. از گرد کردن گردن و شانه‌ها یا پشت خودداری کنید و هنگام انجام هر نوع خم‌شدن به جلو، به‌جای خم‌شدن از کمر، از مفاصل ران خم شوید و ستون فقرات را کشیده نگه دارید. همچنین تلاش کنید زانوها و آرنج‌ها را کمی نرم و خم نگه دارید تا از بازشدگی بیش‌ازحد (Hyperextension) یا «قفل کردن» مفاصل جلوگیری شود.

تنوع، فایده دارد و مانع یکنواختی می‌شود

تمرین انعطاف‌پذیری شما می‌تواند بسیار متنوع باشد. با توجه به انواع راهبردهای پژوهش‌پشتیبان برای تمرین انعطاف‌پذیری، هیچ دلیلی وجود ندارد که برنامه شخصی کشش شما خسته‌کننده باشد. همان‌طور که در فصل‌های 4 تا 9 خواهید دید، تکنیک‌های کششی بسیار متنوعی وجود دارند.

instagram page : @fitbody.university

از جمله این تمرینات می‌توان به کشش‌های الهام‌گرفته از روش‌های ذهن-بدن مانند یوگا اشاره کرد؛ برای مثال کبرای پایین (Low Cobra) (اینجا) و سگ سرپایین (Downward-Facing Dog) (اینجا) که می‌توانند رویکردی تازه برای بهبود انعطاف‌پذیری ایجاد کنند. هنگام تمرین کشش به موسیقی گوش دهید یا برای ساختن تجربه‌ای آرامش‌بخش‌تر و لذت‌بخش‌تر از رایحه‌درمانی استفاده کنید.

درد به معنی پیشرفت نیست

وقتی صحبت از تمرین انعطاف‌پذیری - یا هر نوع تمرین بدنی دیگری - است، با فشار دادن بدن تا نقطه احساس درد چیزی به دست نمی‌آورید. وادار کردن بدن به فعالیت فراتر از محدودیت‌هایش نه تنها فواید بالقوه کشش را کاهش می‌دهد، بلکه خطر آسیب را نیز به‌طور قابل‌توجهی افزایش می‌دهد (و البته دردناک است!). برای به چالش کشیدن مؤثر و ایمن خود، فقط تا جایی کشش دهید که احساس سفتی یا ناراحتی خفیف داشته باشید، نه درد.

آهسته و پیوسته پیش بروید تا ایمن بمانید

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، عضلات ما به سازوکارهای ایمنی داخلی مجهز هستند تا از آسیب دیدن جلوگیری کنند. هنگامی که عضلات تغییر طول را تشخیص می‌دهند - مانند زمانی که تحت کشش قرار می‌گیرند - سیگنالی به دستگاه عصبی ارسال می‌شود که رفلکس کششی را فعال می‌کند؛ یعنی تلاش بدن برای متوقف کردن تغییر طول عضله از طریق واداشتن همان عضله به انقباض یا کوتاه‌شدن. هرچه کشش ناگهانی‌تر باشد، انقباض قوی‌تر خواهد بود؛ در نتیجه تنش عضله بیشتر می‌شود و انجام کشش دشوارتر می‌گردد، که خود هدف کشش را خنثی می‌کند. به همین دلیل، کشش بالستیک (Ballistic Stretching) - نوعی کشش پویا که شامل حرکات سریع جهشی یا بالا و پایین رفتن است - به‌طور کلی برای بیشتر بزرگسالان توصیه نمی‌شود، به‌جز برخی ورزشکاران بسیار تمرین‌کرده؛ زیرا حرکات سریع آن با خطر بالاتر آسیب همراه است.

instagram page : @fitbody.university

این رفلکس کششی همچنین یکی از دلایلی است که توصیه می‌شود هر تکرار کشش ایستا را دست‌کم 15 ثانیه نگه دارید. این مدت به سازوکارهای درون عضله کشیده‌شده فرصت می‌دهد به تدریج با افزایش طول سازگار شوند. در نتیجه، پیام‌های مخالفی که افزایش بازتابی تنش را تحریک می‌کنند کاهش می‌یابند؛ نوعی حساسیت‌زدایی که آرام‌سازی تنش (Stress Relaxation) نامیده می‌شود. وقتی کشش به اندازه کافی نگه داشته شود تا این آرام‌سازی تنش رخ دهد، امکان دامنه حرکتی بیشتر در مفصل و کشش بیشتر در عضله و بافت همبند مربوط فراهم می‌شود.

تعالادل میان تحرک و ثبات

همان‌قدر که وجود دامنه حرکت آزاد و بدون محدودیت در اطراف یک مفصل - که تحرک مفصل (Joint Mobility) نامیده می‌شود - اهمیت دارد، ثبات مفصل (Joint Stability)، یعنی توانایی کنترل وضعیت یا حرکت یک مفصل، نیز مهم است. با اینکه انعطاف‌پذیری به عنوان دامنه حرکتی مفصل تعریف می‌شود و هدف از انجام کشش‌ها افزایش این دامنه است، برای اینکه بدن با بیشترین کارایی و ایمنی حرکت و عملکرد داشته باشد، باید در سراسر بدن تعادل مطلوبی میان ثبات و تحرک برقرار باشد. به همین دلیل در این کتاب کشش‌های پویایی مانند برد-داگ (Bird-Dog) (اینجا) و فرشته‌های کف زمین (Floor Angels) (اینجا) خواهید دید که برای افزایش ثبات، به‌ویژه در نواحی کلیدی مانند کمر یا ستون فقرات کمری (Lumbar Spine) و کمر بند شانه‌ای (Shoulder Girdle) طراحی شده‌اند و هم‌زمان تحرک مفاصل مجاور شانه و ران را نیز تقویت می‌کنند. در نهایت، این تعادل امکان حرکت عملکردی‌تر، کارآمدتر و بدون درد را فراهم می‌کند.

برای شروع هیچ‌وقت دیر نیست

کشش، صرف‌نظر از سن یا وضعیت جسمانی فعلی شما، فواید متنوعی دارد. در واقع، مطالعات نشان داده‌اند افرادی که بیش از 50 سال دارند و کشش منظم را با شکل‌های دیگری از فعالیت بدنی مانند پیاده‌روی یا ایروبیک در آب ترکیب می‌کنند، می‌توانند در انعطاف‌پذیری نواحی کلیدی بدن مانند مفاصل ران و شانه‌ها بهبود قابل‌توجهی تجربه کنند.

instagram page : @fitbody.university

این موضوع نه تنها به افزایش کارایی هنگام انجام فعالیت‌های روزمره کمک می‌کند، بلکه می‌تواند احتمال زمین خوردن و آسیب‌های دیگری مانند کشیدگی‌ها و پیچ‌خوردگی‌ها را کاهش دهد و به شما اجازه دهد مستقل‌تر و با سرزندگی بیشتری زندگی کنید.

برنامه خود را شخصی‌سازی کنید

از آنجا که هر فرد متفاوت است، مهم است بدانید چگونه برنامه خود را متناسب با نیازهای فردی‌تان در هر روز خاص تنظیم کنید. به همین دلیل، توصیه می‌کنم برای هر کششی که در این کتاب ارائه شده است، بخش «تغییرش دهید» (Change It Up) را بررسی کنید. این بخش راه‌های متفاوتی برای تغییر هر کشش ارائه می‌دهد تا بسته به نیاز شما، راحتی و حمایت بیشتری ایجاد شود یا شدت، عمق و چالش حرکت افزایش پیدا کند.

برای ایده‌های بیشتر درباره شخصی‌سازی تجربه خود، به فصل 14 مراجعه کنید تا نکات و راهبردهای طراحی برنامه کششی شخصی‌تان را ببینید.



instagram page : @fitbody.university

بخش 2

کنشش ها



instagram page : @fitbody.university

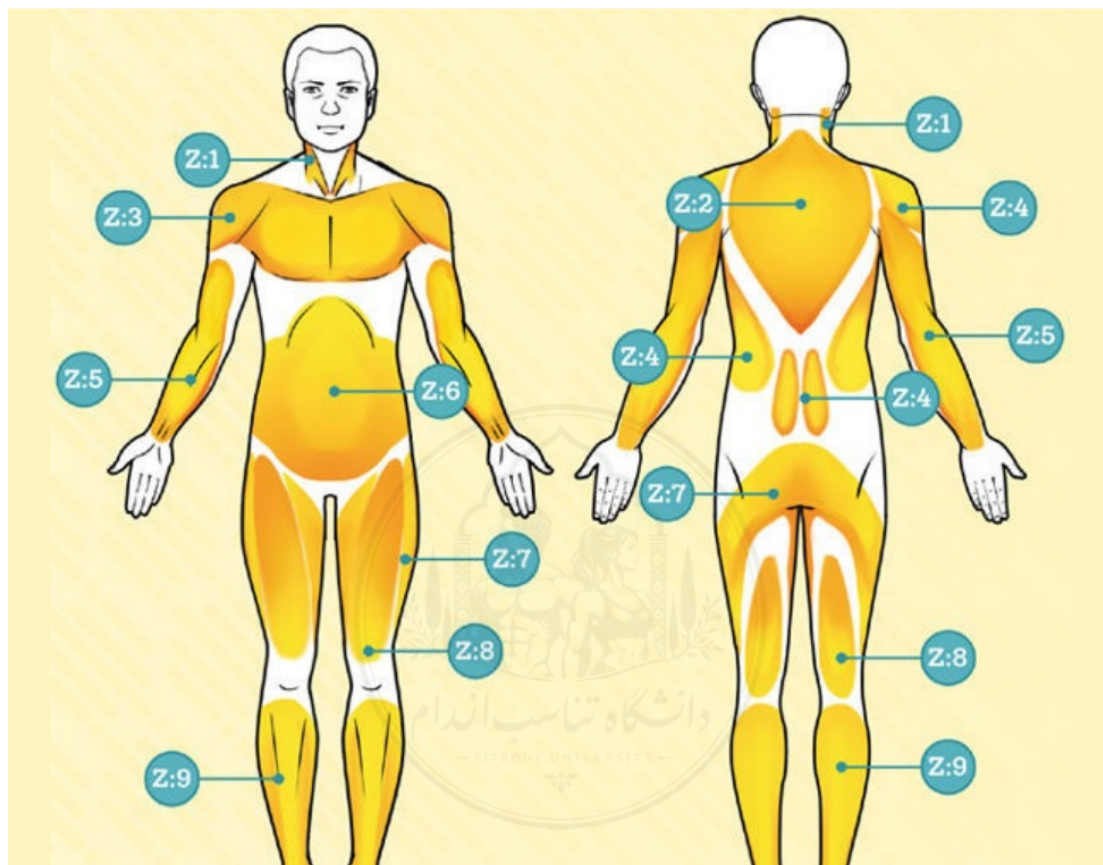
چگونه کشش ها را انجام دهیم

در زمینه کشش گزینه های بی شماری وجود دارد؛ اما در این کتاب می خواستیم مجموعه ای از کشش های ایستا و پویا برای تمام بدن، همراه با تکنیک های رهاسازی خود-میوفاشیال برای چند ناحیه کلیدی، در اختیارتان بگذارم تا به بهبود انعطاف پذیری و آمادگی جسمانی کمک کنند. در این بخش تعدادی کشش ایمن و مؤثر خواهید یافت که انجامشان در خانه، باشگاه، محل کار، فضای باز یا حتی هنگام سفر ساده است؛ بنابراین می توانید تمرین انعطاف پذیری و فواید فراوان آن را در اولویت نگه دارید.

برای هر کشش، مراحل شماره گذاری شده و ساده ای آورده ام که اجرای صحیح حرکت را توضیح می دهند؛ همراه با اطلاعاتی درباره فواید حرکت و نواحی اصلی بدن که هدف قرار می گیرند. با استفاده از نکات مربوط به اصلاح فرم و پیشنهادهای تغییر حرکت با ابزارها یا تکیه گاه های دیگر - مانند میز، دیوار یا صندلی - روتین خود را با سطح فعلی آمادگی جسمانی تنظیم کنید؛ چه بخواهید کشش آسان تر شود و چه چالش برانگیزتر.



instagram page : @fitbody.university



instagram page : @fitbody.university

گردن

ناحیه 1

بخش بالایی پشت (دوزنقه ای، رومبوئیدها، ستون فقرات سینه ای و کتف)

ناحیه 2

جلوی شانه ها (دلتوئید قدامی و میانی) و قفسه سینه (عضلات سینه ای)

ناحیه 3

پشت شانه ها (دلتوئیدهای خلفی) و پشت (لاتیسیموس دورسی)

ناحیه 4

بازوهای فوقانی (دوسر و سه سر بازویی) و ساعدها/مچ ها

ناحیه 5