



تمرین بهتر تمرین های اصلاحی

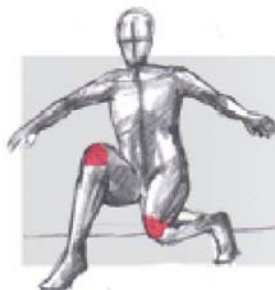
www.Varzidegi.ir

استفاده از تصاویر و مطالب این سایت با ذکر منبع آزاد است.

تقویت ران

● راه رفتن اردک

هدف: تقویت عضلات ران



اثرات منفی:

فشار بیش از حد روی مفاصل زانو ها
(غضروف هلالی زانو ها و رباط ها)

جایگزین مناسب:

با پشت به دیوار تکیه دهید، پاها را خم کنید، هر قدر زاویه ساق و ران بیشتر شود فشار روی پاها زیاد می شود. (توجه داشته باشید که زانوها کمتر از ۹۰ درجه خم نشوند.) در این حالت بمانید تا فشار و خستگی را در پایتان احساس کنید. عداد تمرین را به دلخواه اضافه کنید.



راهنمایی مهم

در این اواخر از دیدگاه علم تمرین، علم طب ورزش، و علم تمرین های ژیمناستیک خیلی از تمرین های سنتی در بازبینی منسوخ شده اند، زیرا امکان صدمه رساندن آنها بیشتر از اثرات مثبت آنها بوده است. این پوستر معروف ترین آنها را به شما نشان می دهد، هدف آن است که این نوع تمرین ها را در آینده فراموش کنید. جایگزینی آنها بدون اثرات جنبی، در مقابل آنها به تصویر کشیده شده است. لطفاً توجه داشته باشید، که این یک برنامه تمرینی نیست.

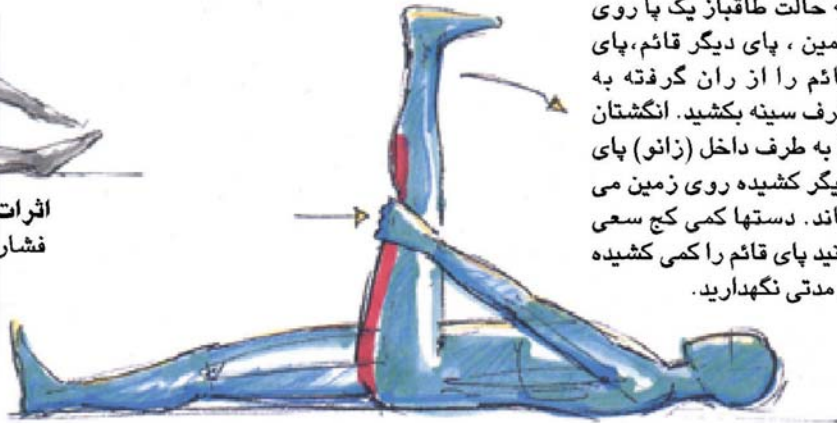
کشش عضلات پشت ، عضلات پشت ران

۲ • عضلات خم کننده تنه

هدف : کشش عضلات پشت و عضلات پشت ران



اثرات منفی :
فشار بسیار زیاد روی پنج مهره کمر



جایگزین مناسب:
به حالت طاقباز یک پا روی زمین ، پای دیگر قائم، پای قائم را از ران گرفته به طرف سینه بکشید. انگشتان پا به طرف داخل (زانو) پای دیگر کشیده روی زمین می ماند. دستها کمی کج سعی کنید پای قائم را کمی کشیده و مدتی نگهدارید.

۳ • پرش یا مانع (نشسته)

هدف : تحرک پذیری مفاصل باسن و کشش عضلات پشت ران



اثرات منفی :
بر اثر حرکت چرخشی سریع در مفصل زانوی خم شده ، رباط داخلی، بیش از حد کشیده می شود و غضروف هلالی داخلی زانو با فشار زیاد مواجه می شود.



جایگزین مناسب:
یک پا را خم کرده و پاشنه پای دیگر را روی زمین می گذاریم. انگشتان پای کشیده را به طرف داخل بکشید و باسن را آهسته بطرف عقب هل دهید تا کششی در عضلات پشت ران احساس کنید. پشت در این حالت صاف و در راستای گردن می ماند.

۴ • گاو آهن

هدف : تحرک پذیری ستون فقرات بوسیله کشش عضلات پشت



اثرات منفی :
از آنجائیکه تمامی وزن بدن روی مهره های گردن و ستون فقرات (قفسه سینه) فشار می آورد، در این قسمت ها فشار بسیار زیادی وارد می شود. از آن گذشته، رباط بلند پشت ستون فقرات بطور افراطی کشیده می شود.



جایگزین مناسب:
به پشت خوابیده پا و سر را بلند کرده و زانو را با احتیاط، می توانید تا نزدیک پیشانی بیاورید (زانو را ببوسید).

کشش عضلات پشت ، عضلات پشت ران

۵ • تمرین: هیزم شکن

هدف: تحرک مهره های کمر (ستون فقرات) و کشش پشت ران



اثرات منفی:

حرکت های سریع پرتابی را نمی توان کشش عضلات به حساب آورد، از آن گذشته این تمرین فشار زیادی روی رباط ها و مهره های کمر می آورد.

جایگزین مناسب:

روی دو زانو نشسته، باسن را روی پاشنه و بدن خود را گرد کنید، دستها را در طرفین بدن کنار پاها روی زمین قرار دهید. (حالت جنینی که عضلات پشت کشیده می شود بدون فشار بر روی ستون فقرات)



۶ • چرخش کمر بطور مورب

هدف: تحرک پذیری بدن ، کشش عضلات پشت ران و عضلات کشنده پشت



اثرات منفی:

این حرکات پرتابی، اثرات کشش عضلات را ندارد بلکه با چرخش کمر فشار زیادی روی کمر می آورد.

جایگزین مناسب:

زانو زده دستها به جلو (چهار دست و پا) دستها و پاها بعرض شانه از هم فاصله دارند. ستون فقرات را به طرف بالا فشار دهید و یک «قوز گربه» درست کنید.



جایگزین مناسب:

یک پا را کشیده روی جسمی قرار دهید انگشتان پا را به داخل بکشید، پای دیگر که روی زمین هست کمی خم می شود، با پشت صاف خود را به طرف جلو خم کنید و باسن را به طرف عقب بکشید.

۷ • خم کردن بدن به جلو

هدف: کشش عضلات پشت ران



اثرات منفی:

در اثر انحنای زیاد فشار زیادی به پنج مهره کمر می آید.



کشش عضلات جلوی تنه

۸ • خم کردن مورب پشت در حالت ایستاده

هدف: تمرین تعادلی و کشش عضلات جلو تنه



اثرات منفی:

کمر در اثر گود تر شدن گودی کمر و حرکات چرخشی با فشار زیادی مواجه می شود.

جایگزین مناسب:

در حالت خوابیده به پشت دستها را بطرف بالا و کنار سر قرار داده و بکشید (نگذارید از زمین بلند شوند). برای حمایت از ستون فقرات می توانید حوله و یا بالش تختی را زیر گودی کمر قرار دهید.



۹ • لانه پرستو

هدف: کشش عضلات جلوی بدن



اثرات منفی:

در این حالت گودی کمر در یک حالت غیر طبیعی کشیده می شود، و عضلاتی که حقیقتاً باید کشیده شوند، ریلکس نمی شوند بلکه منقبض می گردند.

جایگزین مناسب:

بر روی زانوها بنشینید (پاها) دستها را بطرف جلو بکشید و سینه را بطرف زمین فشار دهید.



۱۰ • تمرین دوتایی (آویزان شدن)

هدف: تمام بدن را ریلکس کردن و کشش عضلات جلوی بدن



اثرات منفی:

در این حالت به کمر فشار زیاد می آید و گودی کمر گودتر می شود، وقتی این تمرین شدیدتر باشد بجای ریلکس شدن باعث منقبض شدن عضلات می گردد.

جایگزین مناسب:

دستها را در ارتفاع شانه ها خم کرده و به آرامی به عقب ببرید.



تقویت عضلات پشت و باسن

۱۱ • پرتاب توپ

هدف : تقویت عضلات پشت و شانه

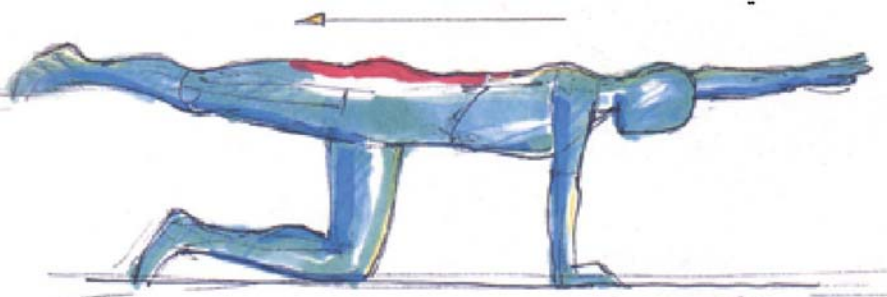
جایگزین مناسب:

چهار دست و پا روی زمین قرار گرفته دستها کمی خم، پای راست و دست چپ را به حالت افقی کشیده (ولی بالاتر نروند) سپس همین عمل را با پای چپ و دست راست انجام دهید.



اثرات منفی:

به این حالت قرار گرفتن و انقباض عضلات، گودی بیش از حد کمر و منقبض شدن عضلات باعث می شود که فشار زیادی روی مهره های کمر وارد شود.



۱۲ • خم کردن بالاتنه

هدف : تقویت عضلات پشت و کشش عضلات پشت ران

جایگزین مناسب:

با رانهای خم شده کمی بالاتنه را به جلو خم کنید، دست ها را در امتداد بدن کشیده و پشت کاملاً صاف باشد. (زانو جلوتر از انگشتان پا نباشد)



اثرات منفی:

در اثر خم شدن زیاد بالاتنه و همزمان کشیدن زانو فشار زیادی روی مهره های کمر وارد می شود.



۱۳ • تاب خوردن بر روی شکم

هدف : تقویت عضلات پشت

جایگزین مناسب:

به پشت خوابیده کف پاها روی زمین باسن را بلند کنید تا جایی که رانها و بدن در یک راستا قرار گیرند.



اثرات منفی:

گودی کمر زیاد شده و فشار روی کمر شدت می یابد.



تقویت عضلات شکم

۱۴ • چرخش پا و قیچی پا در حالت خوابیده روی کمر
هدف: تقویت عضلات شکم



اثرات منفی:
این حرکت برای افراد دارای عضلات ضعیف شکم مشکل ساز است، زیرا اهرم بلند و وزن پاها باعث ایجاد گودی کمر شدید می‌گردد. همچنین در درجه اول عضلات زیر شکم تحت فشار قرار گرفته و تقویت می‌شوند.

جایگزین مناسب:

به روی پشت بخوابید به طوری که پاها به حالت کمی خمیده رو به بالا باشند. حال سعی کنید لگن را از زمین بلند کنید بدون اینکه پاها به سمت صورت حرکت کنند.



۱۵ • دراز نشست

هدف: تقویت عضلات شکم



اثرات منفی:
تحت فشار بیش از حد کمر، عضلات زیر شکم تحت فشار قرار می‌گیرند.

جایگزین مناسب:

به روی پشت بخوابید، پاها را به روی جسمی به عنوان مثال چهار پایه به گونه ای قرار دهید که ران عمودی و ساعد پا افقی باشد. سر و شانه را به آرامی از زمین بلند کنید تا دستها به چهار پایه برسد.



۱۶ • چاقو ضامن دار

هدف: تقویت عضلات شکم



اثرات منفی:
تحت فشار بیش از حد کمر، بیش از همه عضلات زیر شکم تقویت می‌گردند. در مرحله بعد عضلات شکم تقویت می‌گردند.

جایگزین مناسب:

در حالی که به پشت خوابیده اید، پاها را به صورت خم شده روی زمین قرار دهید. پاشنه پاها را به زمین فشار دهید، حال سر و شانه را کمی از سطح زمین بلند کنید.



تقویت عضلات مورب شکم

۱۷ • تاب دادن پاها

(پرتاب کردن پاها به طرفین در حالت طاقباز)

هدف : تقویت عضلات مورب شکم



اثرات منفی :

اگر پاها را بمدت زیادی بالا نگهداشته و حالت چرخشی به آن بدهیم فشار زیادی به کمر وارد می آید.

جایگزین مناسب: (سه راه)

به پشت خوابیده ، کف پاها روی زمین پای چپ را روی پای راست قرار داده شانه را از روی زمین بلند کرده، دست چپ روی زمین با دست راست زانوی پای چپ را فشار دهید.



۱۸ • چرخش سر

هدف : حرکت پذیری مهره های گردن



اثرات منفی :

مهره های گردن برای چنین حرکتی مناسب نمی باشد، زیرا با این عمل به مفاصل، رباط و بین مهره ها بشدت تحت فشار قرار می گیرند.



جایگزین مناسب:

خم کردن سر به طرفین و یا انداختن سر به جلو و خیلی کم به عقب و چرخاندن به چپ و راست از حرکات معمولی مهره های گردن می باشد.



۱۹ • عضلات تنه (چرخش بدن)

هدف : آمادگی تنه



اثرات منفی :

ستون فقرات برای حرکت های سریع، حرکات غیر قابل کنترل ساخته نشده است، بدین وسیله فشار زیادی به مهره های کمر وارد می شود.

جایگزین مناسب:

در حالت ایستاده دست خم شده را از یک طرف بالای سر بکشید، با دست دیگر این دست را آهسته به طرف خارج بکشید، بدون آنکه شانه ها و باسن بچرخد.