فعال، قوی و تندرست بمانیم (۱)

راهنمای تمرینات خانگی شمشیربازی

ترجمهٔ: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۵/۲۳)

إعمال مقررات رعایت فاصلهٔ اجتماعی برای مواجهه با همه گیری کووید ۱۹، منجر به تعطیلی برنامه های تمرینی تیم ها و باشگاه ها شده است. به همین دلیل VTMFC به دنبال آن است که یک راهنمای آموزشی در مورد تمرینات در خانه و همچنین نکاتی در مورد چگونگی سالم ماندن، هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی در اختیار شمشیربازها بگذارد.

در این دورهٔ بحرانی بی سابقه، اجازه دهید با استفاده از این راهنمای تمرینات خانگی، هم روی خودمان تمرکز کنیم و هم روی تکنیک های شمشیربازی دست و پای خودمان کار کنیم.

تمرینات گرم کردن با استفاده از شمشیر

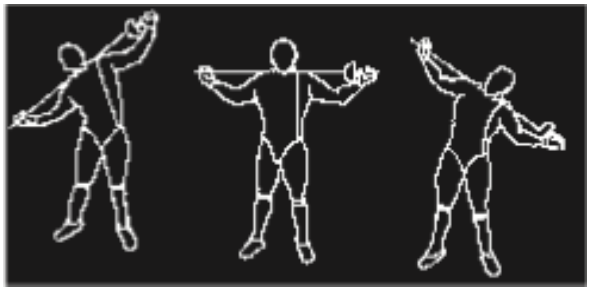
گرم کردن: عنصر فراموش شدهٔ شمشیربازی

گرم کردن! ما این واژه را زیاد می شنویم اما به ندرت روی آن کار می کنیم. ما اصلاً آن را درک نمی کنیم. **گرم کردن مانند تنظیم (کوک کردن) یک ساز خوب است**. گرم کردن به بدن شما اجازه می دهد تا سریع تر و آسان تر به دستورات شما پاسخ دهد. یک برنامهٔ گرم کردن خوب باعث می شود ظرفیت بدن شما برای ورزش پایدار افزایش یابد و شما را در برابر انواع گوناگون صدمات محافظت می کند.

وقتی خودتان را گرم نمی کنید چه اتفاقی می افتد؟

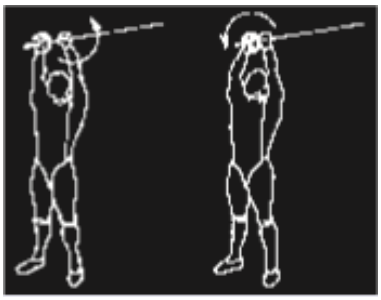
نتیجه می تواند **پارگی یا کشیدگی عضله، پیچ خوردگی مچ پا، کمر درد، سیاتیک، پارگی رباط**، و شاید حتی یک **شکستگی استخوان** باشد.

گرم کردن باعث صرف جویی در وقت و انرژی یک شمشیرباز می شود. به طور کلی، گرم کردن باید شامل یک فرآیند ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای باشد. تمرینات گرم کردن زیر به طور خاص طراحی شده اند تا عضلات درگیر در شمشیربازی را بطور مستقیم به چالش بکشد و با استفاده از سلاح، بازوها نیز در حین تمرین تقویت شوند. در موقعیت شروع تمام این تمرینات، پاها باید راست و به اندازهٔ عرض شانه باز باشند.



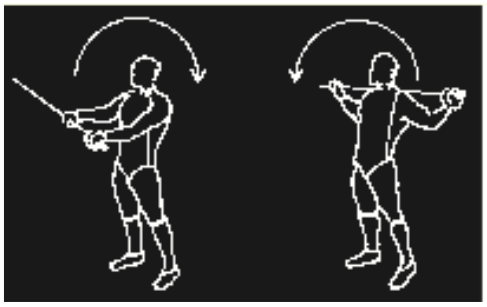
کشش جانبی

دست ها را باز کنید و سلاح را پشت سر صاف روی شانه ها نگهدارید، و سپس به سمت چپ و راست خم شوید.



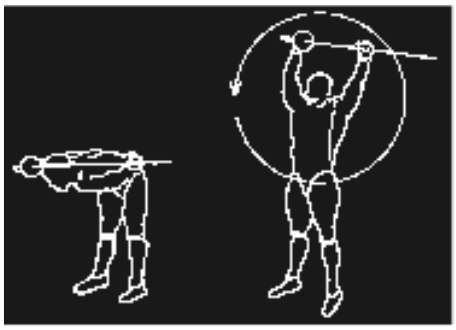
حرکت چرخشی دست

دست ها را روی سر راست نگهدارید و آنها را به هر دو طرف بچرخانید.



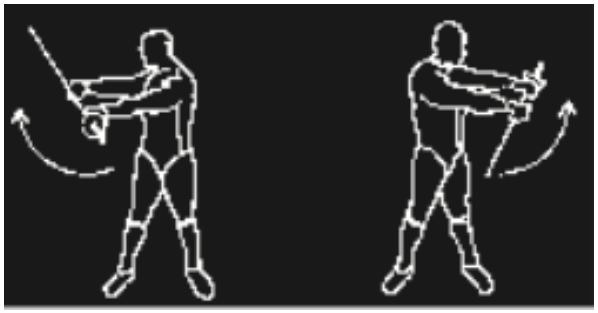
نوسان دایره ای عقب و جلوی دست

اسلحه را در جلوی بدن نگهدارید و سپس آن را از روی سر خود به عقب و دوباره به جلو حرکت دهید.



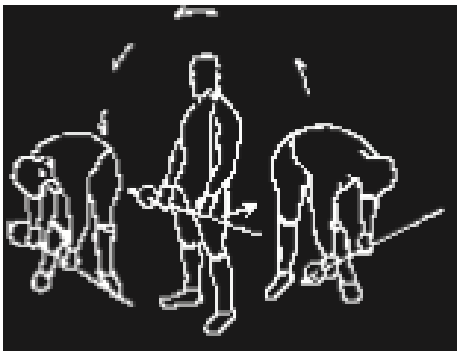
چرخش کمر

دست ها را روی سر صاف نگهدارید، سپس بدن را با اسلحه بصورت دایره ای بچرخانید.



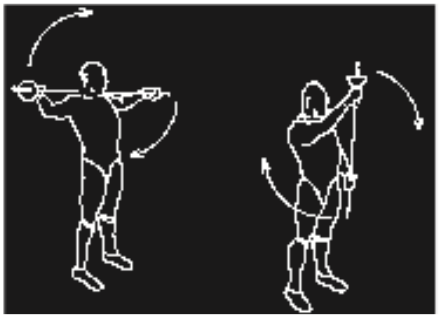
چرخش محوری بالاتنه

در حالی که سلاح را با دست ها صاف جلوی خود نگهداشته اید، بالاتنه را به سمت چپ و راست بچرخانید.



حرکت دایره ای بالاتنه

سلاح را در جلوی بدن نگهدارید و با یک حرکت دایره ای و بصورت متناوب آن را از بالا به چپ و راست جا به جا کنید.

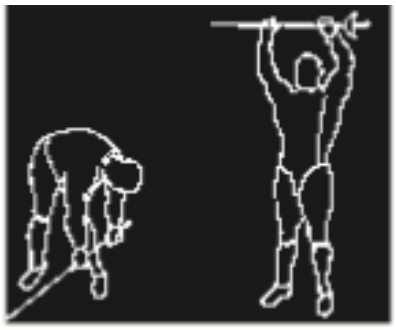


حرکت ضربدری دست ها

دست ها را جلوی خود به طرفین باز کنید، سپس آنها بصورت ضربدری بچرخانید به طوری که دست راست به سمت بالا و دست چپ به سمت پایین حرکت کند (سلاح جلوی شما به صورت نیم دایره ای حرکت می کند).

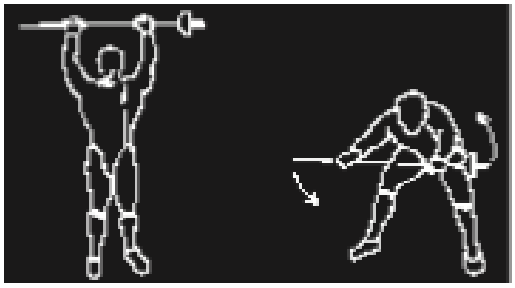
حرکت لمس کردن نوک پاها

به جلو خم شوید، سپس دست ها را بالا بیاورید، سلاح را با دست های کشیده و باز در جلوی خود نگهدارید.



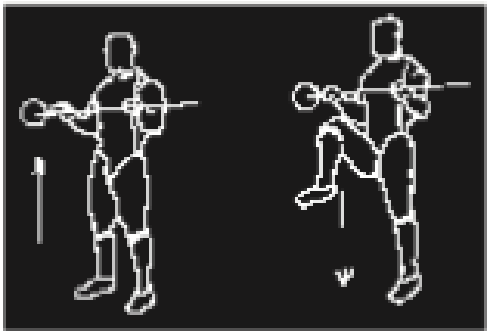
خم شدن به دو طرف

اسلحه و دست ها را صاف بالای سر نگهدارید و با دست های کاملا صاف و کشیده به سمت چپ و راست خم شوید.



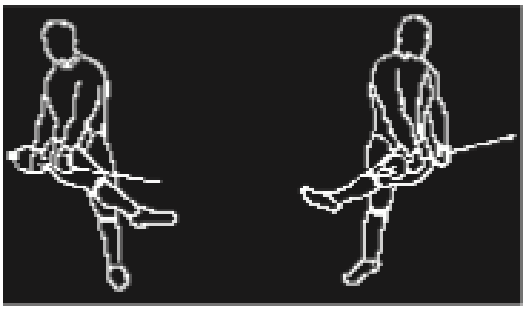
چرخش افقی بالاتنه

راست بایستید، اسلحه را با دست های صاف بالای سر نگهدارید، سپس با دست های کاملا باز به جلو خم شوید، و در عین حالی که دست های تان راست و بالاتنه موازی با زمین است، بالاتنهٔ خود را به راست و چپ بصورت محوری بچرخانید.



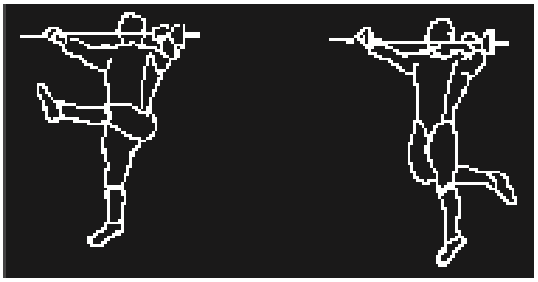
حرکت بالا آوردن زانو

در حالی که سلاح را در جلوی خود بصورت متعادل نگه می دارید، زانوها را به طور متناوب بالا بیاورید تا جایی که سلاح را لمس کنند.



چرخش متناوب دست و پا

دست ها و اسلحه را بصورت متناوب به سمت راست و چپ بچرخانید به طوری که یکی از پاها در جهت مخالف بالاتنه چرخانده شود.

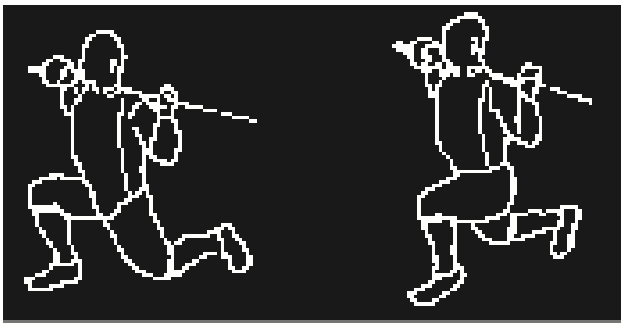


نوسان پای صاف

سلاح را با دست های باز هم سطح با شانه ها جلو نگهدارید، سپس یک پا را به جلو و عقب بصورت نوسانی حرکت دهید.

کشش حمله (۱)

اسلحه را با دست های باز هم سطح با شانه ها جلو نگهدارید، بدن را از محور کمر کمی به جلو خم کنید، یک پا را به عقب ببرید و پای دوم را با زاویهٔ حمله خم کنید، سپس همین کار را با پای دیگر انجام دهید.

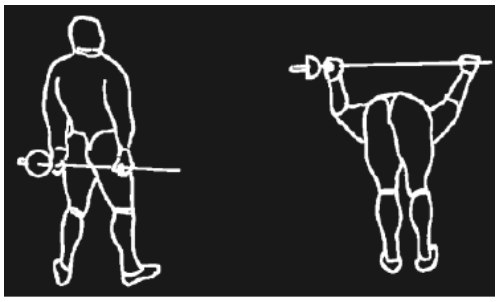


کشش حمله (۲)

شمشیر را پشت گردن و با دست ها بصورت حلقه وار نگهدارید، سپس یکی از پاها را جلوی خود خم کنید بطوری که پای عقب صاف شود. سپس همین کار را با پای دیگر انجام دهید.

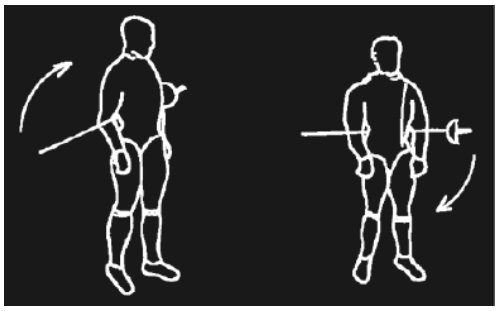
کشش عضلات پشتی

در حالی که شمشیر را پشت گردن با دست های صاف نگه داشته اید، به جلو خم شوید. سپس شانه ها را به راست و چپ بچرخانید.



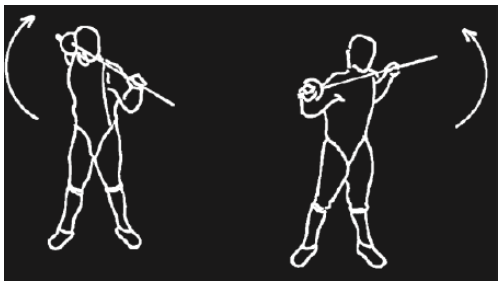
کشش با بالا بردن دست ها

اسلحه را در پشت خود متعادل نگهدارید. به جلو خم شوید و سلاح را از عقب بالا و پایین ببرید.



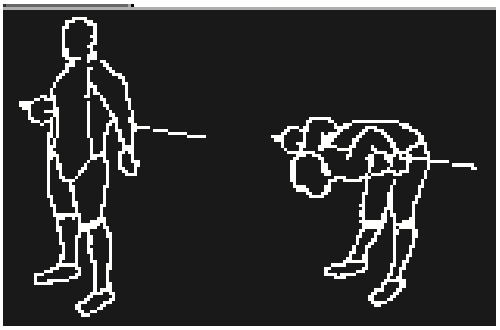
چرخش بدن (۱)

سلاح را با آرنج در پشت خود نگهدارید، ابتدا بدن تان را به سمت چپ و سپس به سمت راست بپیچانید.



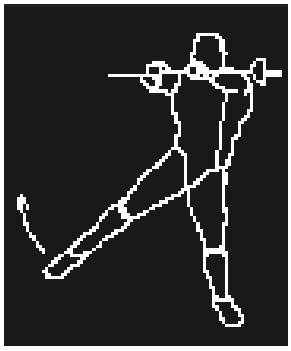
چرخش بدن (۲)

اسلحه را هم سطح با قفسه سینه جلو نگهدارید، سپس بدن را به راست و چپ بچرخانید.



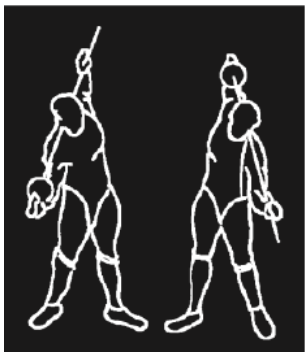
کشش عضلات پایینی کمر

بازوها را در پشت خود دور سلاح حلقه بزنید و سپس بدن را به جلو خم و صاف کنید.



نوسان افقی پاها

سلاح را هم سطح با شانه ها بالا نگهدارید، سپس پاها را از پهلو بالا و پایین ببرید.



چرخش بدن (۳)

اسلحه را با هر دو دست بگیرید و آن را روی پشت شانه ها قرار دهید. بالاتنه را به چپ و راست خم کنید بطوری که باسن و پاها صاف و ثابت باشند.

VTMFC