

## فعال، قوی و تندرست بمانیم (۳)

### راهنمای تمرینات خانگی شمشیربازی (تمرینات خنک کردن و انعطاف پذیری)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۵/۲۷)

اعمال مقررات رعایت فاصله 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 دوره 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 خنک کردن و انعطاف پذیری

انعطاف پذیری به بهترین وجه از طریق اعمال اصل اضافه بار حاصل می شود، و با وارد کردن فشار مناسب روی عضلات و بافت های همبند از طریق حرکت مفصل با دامنه حرکتی کامل، آنها به تدریج منعطف می شوند. در اجرای حرکات کششی، فرد باید **کش آمدن عضله را احساس** کند اما **نه تا حد درد**.

برای افزایش انعطاف پذیری عضلات معمولاً از دو روش استفاده می شود: **کشش استاتیک** و **بالستیک**.

کشش استاتیک مؤثرترین و بی خطرترین تمرین است زیرا عضلات را در شرایط کنترل شده کش می دهد. در یک کشش استاتیک ماهیچه در وضعیت کشیده تر از حالت استراحت به مدت **۸ تا ۱۰ ثانیه** نگهداشته می شود و به مدت ۵ ثانیه به آن استراحت داده می شود. این چرخه تمرینی کششی و استراحت باید در هر یک از تمرینات شرح داده شده زیر برای **۵ تا ۸ تکرار** شود.

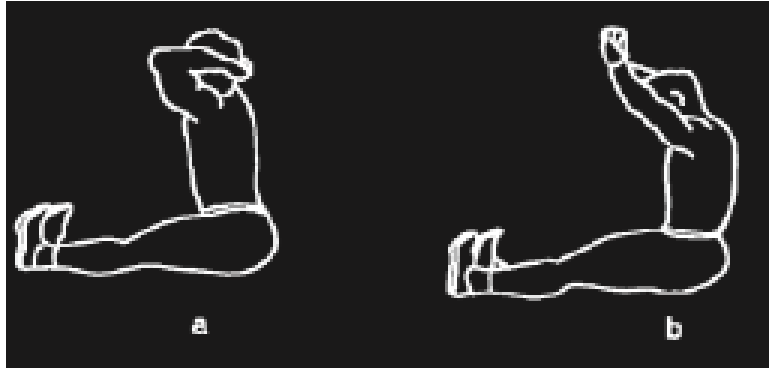
در کشش بالستیک برای افزایش طول عضله از حرکت های پویا و پر فشار استفاده می شود. این روش کشش عضله می تواند خطرناک باشد، به ویژه اگر عضله سرد باشد. کشش بالستیک باعث فشرده شدن عضله با احتمال پارگی می شود.

تمریناتی که در صفحات بعدی نشان داده شده است تمرینات کششی مخصوص شمشیربازی است.

## کشش مفصل شانه ها

عضلات اصلی درگیر: کشش **مفاصل شانه** و **قفسه سینه** (ماهیچه های سینه ای بزرگ).

**وضعیت شروع:** در حالت نشسته و با سفت کردن گردن، آرنج ها را به خوبی به عقب برده، چانه بالا، قفسه سینه برآمده، شکم به داخل کشیده شده، پاها صاف و تنه را راست و عمود بر کف زمین قرار دهید (شکل a).



**شیوه تمرین:** عمیق نفس بکشید، و در حالی که انگشتان را به هم قفل کرده اید بازوها را باز کنید (شکل b). با دهان کاملاً باز بازدم کنید. دوباره نفس عمیقی بکشید و به وضعیت شروع برگردید. این تمرین را ۱۰ تا ۲۰ بار با نفس های عمیق تکرار کنید.

**توجه:** باید تلاش شود که تنه و آرنج ها به طور کامل کشیده و بازوها به عقب برده شوند. بازدم باید در طول حرکت یکنواخت و پایدار باشد. نفس خود را حبس نکنید.

## مفاصل زانو و ران (۱)



عضلات اصلی درگیر: کشش شدید **مفاصل زانو و ران**.

**وضعیت شروع:** در وضعیت پرش با مانع بنشینید (شکل a). بالاتنه راست. پای چپ کشیده و صاف. پای راست با زاویه ای مناسب نسبت به لگن و زانو خم شود.

**شیوه تمرین:** بالاتنه را به سمت جلو و پایین روی پای چپ خم کنید (شکل b)، و سر را تا حد ممکن تا نزدیکی زانو با دست ها پایین بکشید. به حالت شروع برگردید و این تمرین را ۱۵ تا ۳۰ بار تکرار کنید. سپس تمرین را با سمت راست با همان تعداد دفعات تکرار کنید.

**توجه:** این تمرین را بسیار آهسته انجام دهید. در صورت تمایل می توانید روی یک پتو یا نوع دیگری از زیرانداز بنشینید.

## مفاصل زانو و ران (۲)



عضلات اصلی درگیر: عضلات **کمر** و مفاصل **زانو** و **ران**.

**وضعیت شروع:** بطوری که پاها زیر بدن جمع باشند روی ران چپ بنشینید، گردن سفت و فشرده، قفسه سینه برآمده، سر بالا و آرنج ها را به خوبی به عقب ببرید.

**شیوه تمرین:** با یک حرکت بالابرنده خفیف، وزن بدن را بر روی سمت چپ جا به جا کنید تا روی ران چپ قرار گیرد. ۱۰ تا ۲۵ بار وزن بدن را از یک ران به دیگری منتقل کنید. سعی کنید فشار حرکت را به سمت کمر و پاها هدایت کنید و بالاتنه را کاملاً راست نگهدارید.

**توجه:** تمرین را بسیار آهسته انجام دهید، و باسن را تا حد امکان بصورت قوسی به حرکت درآورید. در صورت تمایل می توانید روی یک پتو یا نوع دیگری از زیرانداز بنشینید.

## کشش مفاصل ران و زانو، ستون فقرات و شکم



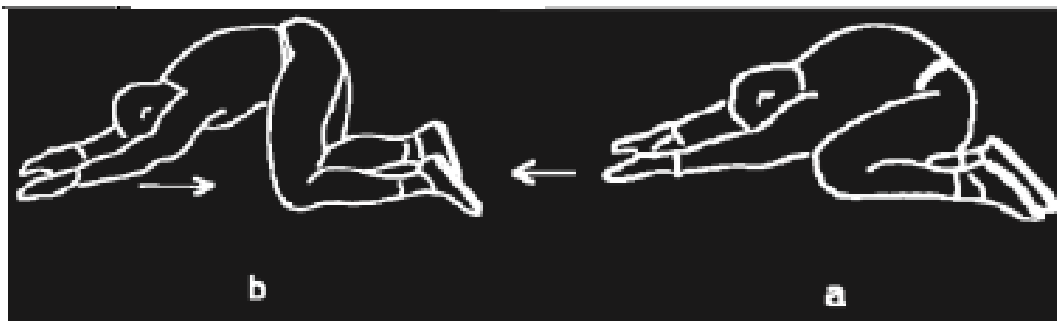
عضلات اصلی درگیر: عضلات **شکمی** ، مفاصل **ران** و **زانو** و کشیدگی **ستون فقرات**.

**وضعیت شروع:** با بازوهای آویزان در وضعیت پرش از مانع بنشینید (شکل a).

**شیوه تمرین:** با استفاده از بازوها بعنوان پشتیبان، به آرامی به سمت عقب خم شوید تا این که سر کف زمین را لمس کند (شکل b). به حالت نشسته برگردید (شکل a).

**توجه:** تمرین را از هر طرف ۵ تا ۱۵ بار تکرار کنید.

## کشش شانه ها و پشت



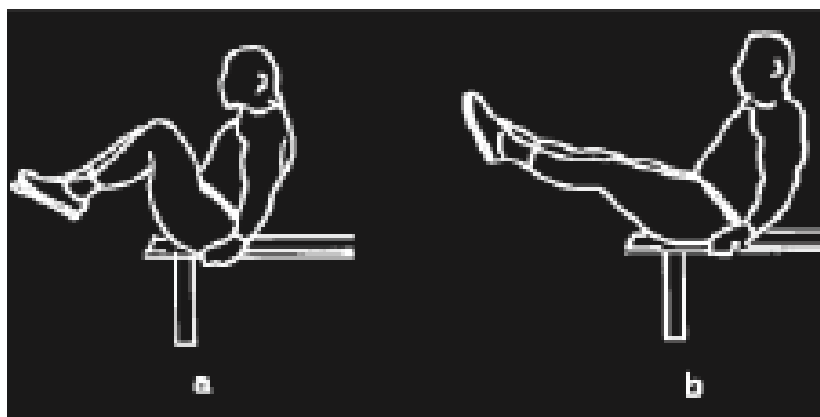
عضلات اصلی درگیر: کشش مفاصل **شانه** و کشش و قوس دادن به **پشت**.

وضعیت شروع: طوری زانو بزنید که بالاتنه و بازوها مانند (شکل a) کشیده بشوند.

شیوه تمرین: در حالی که بازوها را در طول تمرین صاف نگه می دارید، بدن را به آرامی به جلو و پایین کش بیاورید. دست ها را روی زمین بکشید تا جایی که ران ها در زاویه قائمه با زمین قرار بگیرند. بخش فوقانی قفسه سینه تا حد ممکن به کف زمین نزدیک داده شود (شکل b). به موقعیت شروع برگردید و تمرین را به آرامی ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار کنید.

**توجه:** این تمرین باید خیلی آهسته انجام شود تا مفاصل شانه و پشت تا حد ممکن کش پیدا کنند. از هرگونه گرفتگی یا انقباض در ناحیه شانه خودداری کنید.

## پشت، مفاصل ران و زانو



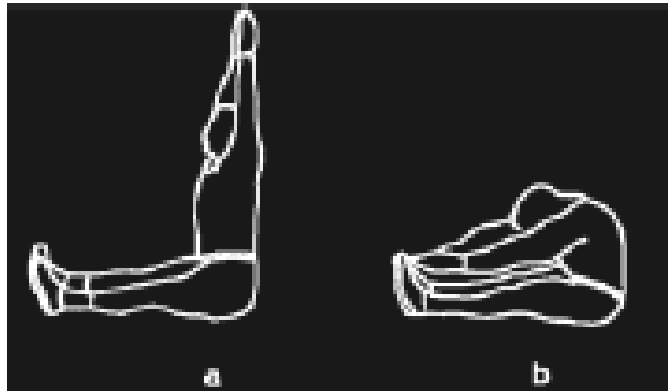
عضلات اصلی درگیر: عضلات تحتانی **پشت** و مفاصل **لگن** و **زانو**.

وضعیت شروع: در حالت نشسته، روی بازوها و دست ها به پشت تکیه دهید (شکل a) بطوری که ران ها و زانوها تا حد ممکن جمع شوند.

شیوه تمرین: پاها را صاف به سمت بالا و با زاویه های موازی با زمین راست کنید (شکل b). به موقعیت شروع بازگردید.

**توجه:** تمرین را ۱۰ تا ۴۰ بار بصورت ریتمیک تکرار کنید.

## کشش پشت، ران ها، سینه، و شانه ها



عضلات اصلی درگیر: عضلات پشتی بلند، پشت عضلات ران، سینه و مفاصل شانه.

وضعیت شروع: طوری بنشینید که بازوهای بالای سر کشیده نگه داشته شود، انگشتان قفل، پشت راست و پاها صاف باشند (شکل a).

شیوه تمرین: عمیق نفس بکشید، سپس در حالی که به آرامی به جلو خم می شوید نفس تان را بیرون بدهید و انگشتان پا را با نوک انگشت های دست لمس کنید (شکل b). نفس بکشید، سپس با بازدم به حالت شروع برگردید.

**توجه:** تمرین را ۱۰ تا ۲۰ بار به آرامی و بصورت ریتمیک تکرار کنید.

## مفصل ران ها



عضلات اصلی درگیر: باسن و تحریک دستگاه تنفسی و سیستم گردش خون.

وضعیت شروع: در وضعیت چمباتمه در حالت استراحت قرار گیرید، بطوری که وزن بدن روی دست ها و پاها تقسیم شود (شکل a).

شیوه تمرین: پای راست را مانند (شکل b) به سمت راست باز کنید. به وضعیت شروع برگردید (شکل a). تمرین را ۱۰ تا ۲۰ بار بصورت ریتمیک تکرار کنید. همین کار را با پای چپ نیز انجام دهید.

**توجه:** این تمرین می تواند بصورت متناوب، با راست کردن پای راست و سپس پای چپ با ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار، انجام شود. این کار به یک جهش خفیف نیاز دارد تا وزن بدن از یک پا به پای دیگر منتقل شود.

## کشش ستون فقرات، پشت و ران ها



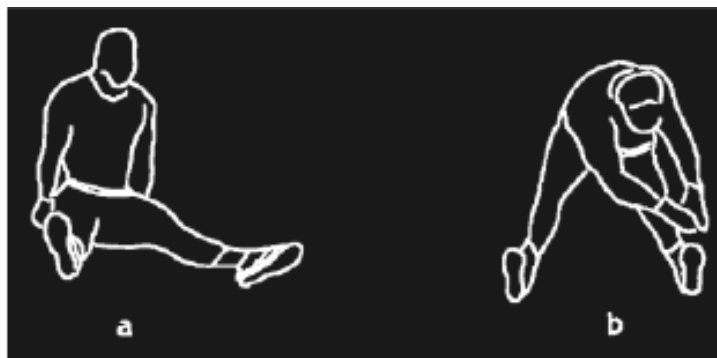
عضلات اصلی درگیر: **عضلات بلند پشتی، عضلات پشتی ران،** و برای **انعطاف ستون فقرات.**

**وضعیت شروع:** دست ها روی باسن، سر و سینه بالا، چانه بالا، شکم به داخل کشیده شده، پاها صاف و راست، و بالاتنه عمود روی کف زمین بنشینید (شکل a).

**شیوه تمرین:** به سمت پایین و جلو خم شوید، مچ پا را با دست بگیرید و سعی کنید پیشانی را تا حد ممکن به کف زمین نزدیک کنید (شکل b). به حالت نشسته برگردید و دست ها را روی باسن بگذارید (شکل a).

**توجه:** تمرین را ۱۰ تا ۳۰ بار به صورت ریتمیک تکرار کنید.

## کشش پشت و ران ها



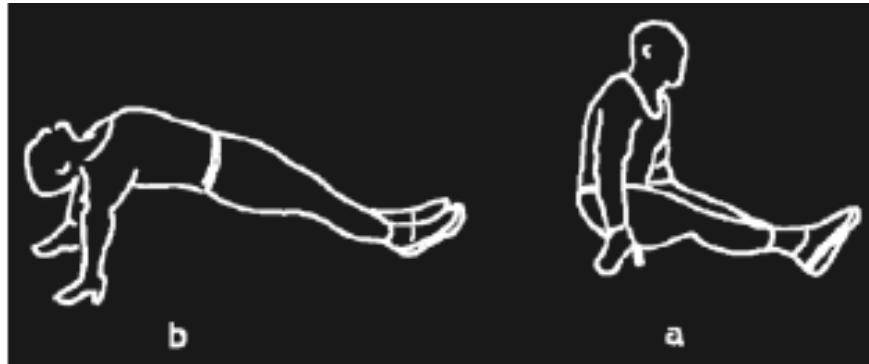
عضلات اصلی درگیر: **عضلات بلند پشتی و عضلات ران.** برای کمک به تقویت عضلات **کمر** در حالت نشسته.

**وضعیت شروع:** دست ها روی باسن، سر و سینه بالا، چانه بالا، شکم به داخل کشیده شده، پاها صاف و راست، و بالاتنه عمود روی کف زمین بنشینید (شکل a).

**شیوه تمرین:** مانند (شکل b) به پایین و جلو خم شوید و مچ پای راست را با هر دو دست بگیرید و بالاتنه را تا حد ممکن به سمت ران راست بکشید. به وضعیت شکل a به حالت شروع برگردید و تمرین ۱۰ تا ۳۰ بار تکرار کنید. سپس همین کار را با سمت چپ تکرار کنید.

**توجه:** تمرین می تواند متناوب انجام شود. ابتدا سمت راست و سپس سمت چپ.

## کشش سینه و پشت



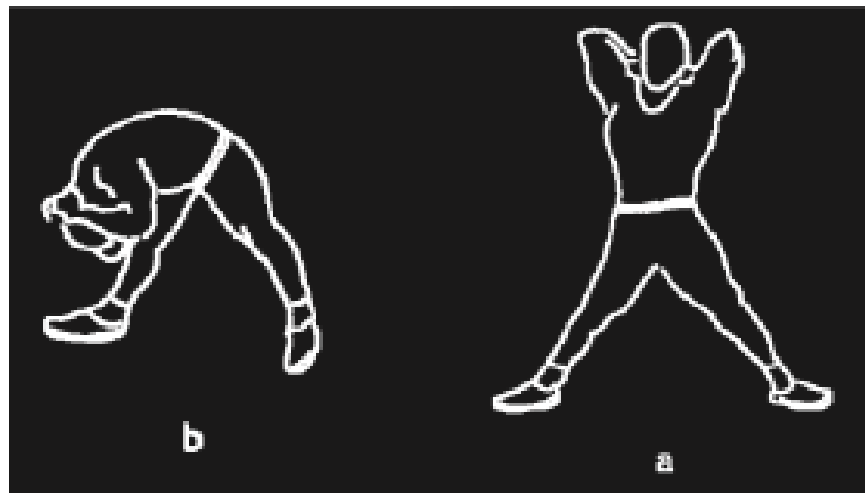
عضلات اصلی درگیر: عضلات قفسه سینه و کمک به تقویت عضلات کمر.

وضعیت شروع: روی زمین بنشینید، دست‌ها روی زمین و هر دو پا راست شود (شکل a).

شیوه تمرین: از حالت نشسته، باسن را مانند شکل (b) بالا بیاورید. به حالت نشسته برگردید و تمرین را ۱۵ تا ۳۰ بار تکرار کنید.

**توجه:** قفسه سینه را بالا و شکم را هم سطح با سینه نگهدارید.

## کشش باسن، ستون فقرات و پشت



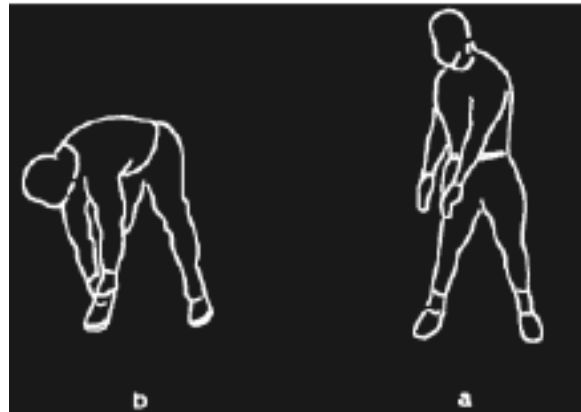
عضلات اصلی درگیر: برای انعطاف پذیری باسن و ستون فقرات و کشش عضلات پشتی.

وضعیت شروع: پاها باز و کشیده، گردن منقبض، سینه برآمده، سر بالا، و پاها مانند شکل (شکل a) به بیرون پیکانده شود.

شیوه تمرین: بالاتنه را به جلو و رو به پایین خم کنید و پیشانی را تا جایی که ممکن است تا نزدیکی کف زمین پایین ببرید (شکل b). به موقعیت شروع برگردید و تمرین را ۱۰ تا ۲۵ بار تکرار کنید.

**توجه:** تمرین را به آرامی انجام دهید تا تعادل بدن حفظ شود.

## کشش پشت، کمر و ران ها



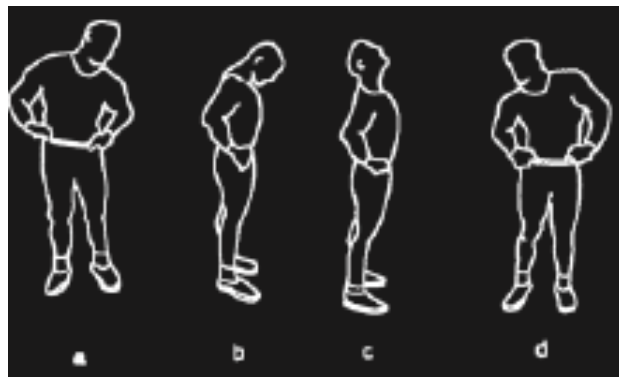
عضلات اصلی درگیر: **عضلات بلند پشتی، عضلات کمر و پشتی ران.**

وضعیت شروع: طوری بایستید که پاها از هم جدا شده و بازوها در کنار هم قرار گیرند (شکل a).

شیوه تمرین: روی پای راست به یک طرف خم شوید و مچ آن را با هر دو دست بگیرید. بالاتنه و پیشانی را به سمت ران و زانو پایین بکشید (شکل b). به حالت شروع برگردید و تمرین را با طرف مقابل تکرار کنید.

**توجه:** تمرین را برای هر طرف ۱۰ تا ۲۵ بار تکرار کنید.

## کشش گردن



عضلات اصلی درگیر: **عضلات گردن.**

وضعیت شروع: دست ها به کمر، لگن منقبض و پاها در حدود دو اینچ از هم جدا، صاف بایستید (شکل a).

شیوه تمرین: سر را به سمت جلو و چانه رو به پایین خم کنید (شکل b). به حالت شروع برگردید و تمرین را ۲۰ تا ۴۰ بار تکرار کنید. سپس سر را به عقب خم کنید (شکل c) و همان تعداد تکرار انجام دهید. تمرین را برای طرفین نیز تکرار کنید.

**توجه:** تمرین می تواند بصورت متناوب انجام شود، ابتدا جلو، عقب، سمت راست و سپس سمت چپ.