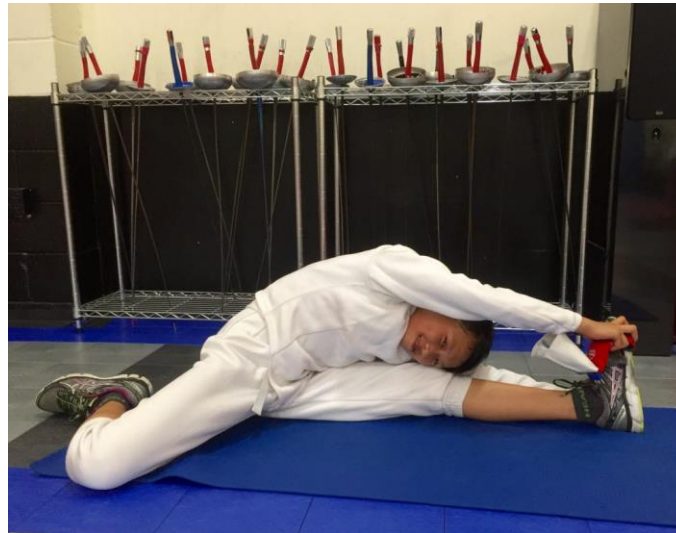


تمرینات کششی استاتیک شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۰/۲۹)

نرمش های کششی استاتیک (بی حرکت) یک روش ساده برای افزایش دامنه حرکت در اطراف مفاصل است. در صورتی که گروه های عضلانی دچار گرفتگی (کوتاه) شده باشند، به خصوص پس از فعالیت شدید یا تمرین، می توانند دامنه حرکت کامل را محدود کنند. به آرامی کش دادن عضله تا دامنه کامل آن و با حفظ وضعیت کشیدگی، عضله را به طول کامل خود برمی گردانند.



این روش نیاز دارد که یک عضله به آرامی و به نرمی تا حداکثر حد حرکت کامل خود منتقل شود و سپس این وضعیت برای حداقل سی ثانیه حفظ شود و گاهی اوقات ممکن است تا یک دقیقه نیز نگه داشته شود.

یک تکنیک کششی استاتیک پیشرفته وجود دارد که از وزن بدن برای تولید دامنه حرکت بیشتر استفاده می کند. این تکنیک در اینجا توصیف نشده است، اما می تواند در روتین تمرینات کششی ساکن توصیف شده زیر استفاده شود.

نکات مهم:

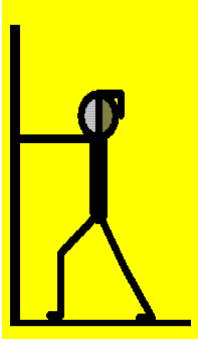
- قبل از شروع حرکات کششی، تمرینات هوازی سبکی را انجام دهید.
- به راحتی و به طور یکنواخت نفس بکشید.
- هر کشش را حداقل به مدت ۳۰ ثانیه، و در تمرینات سبک تا ۱ دقیقه نگه دارید.
- هر کشش را به آرامی انجام دهید - عضله را تا جایی کش بیاورید که احساس تنش کنید، نه درد.
- نیرو ملایم به عضله وارد کنید و کنترل خود را در تمام حرکات حفظ کنید.
- هنگام کشش، بالا و پایین نپرید.
- تمام عضلات اصلی را بکشید، خصوصاً عضلاتی که نیروی زیادی به آنها وارد می شود.

نکته ویژه

اگر توسط مربی یا فیزیوتراپیست برای گرفتگی عضلات به شما کشش های ایستا داده شده است، این کشش ها را بعد از تمرینات هوازی انجام دهید. کشش های استاتیک باعث شل شدن ماهیچه ها می شوند، بنابراین تنها آن ماهیچه هایی که دچار گرفتگی هستند را کش بیاورید. اطمینان حاصل کنید که بدن تان هنگام انجام کشش های استاتیک گرم بماند. این کشش ها را بعد از تمرین و بعد از بازی نیز تکرار کنید.

برنامه تمرینات کششی سرد کردن شمشیربازی

۱. عضله بلند ساق پا (Long Calf Muscle)



- کف دست های خود را روی یک دیوار بگذارید بطوری که یک پا عقب باشد.
- پای عقب خود را قفل کرده و صاف نگه دارید.
- پنجه پای عقب خود را به جلو بچرخانید.
- پای جلوی را خم کنید تا جایی که عضله دوقلوی پای عقب کش بیاید.
- پاها را عوض کنید و تمرین را با پای دوم تکرار کنید.

توجه:

- پنجه هر دو پا را به سمت جلو نگه دارید.

۲. عضله کوتاه ساق پا (Short Calf Muscle)

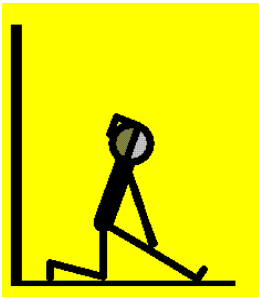


- کف دستان خود را روی دیوار قرار دهید، و وزن بدن را روی پای عقب خود بیندازید.
- پای عقب خود را کمی به سمت داخل بچرخانید و پاشنه خود را صاف نگه دارید.
- زانوی پای عقب خود را به سمت جلو خم کنید.

توجه:

- پنجه هر دو پا را به سمت جلو نگه دارید.

۳. عضله همسترینگ: (Hamstring Muscle)



- در حالی که زانوی یکی از پاها را روی زمین می گذارید، پای دوم را صاف در جلوی خود نگه دارید بطوری که کف پا رلکس و پنجه آن به طرف بالا باشد.
- کمر خود را صاف نگه دارید.
- از باسن به جلو خم شوید.
- دست ها را به سمت پنجه پا سر بدهید و کشش پشت ساق پای خود را احساس کنید.
- پاها را عوض کنید و تمرین را با پای دوم تکرار کنید.

توجه:

- پنجه پا به طرف بالا، و پشت خود را صاف نگه دارید.
- تا جایی که راحت هستید به جلو خم شوید. لمس کردن انگشتان پا ضروری نیست.
- یک گزینه دیگر این است که در حال ایستاده پا را روی جسمی که از ارتفاع مفصل ران کمتر است بگذاریم و آن را کش بیاوریم. در این حالت پای روی زمین باید زاویه درستی نسبت به پای کشیده شده داشته باشد و پای ایستاده باید کمی خم باشد.

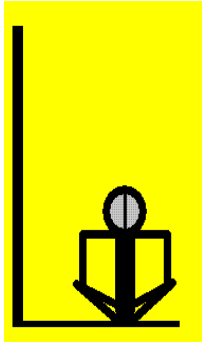
۴. عضله جلویی چهارسر ران (Quadriceps)



- پاها چسبیده به هم صاف بایستید، سپس یک پا را خم کنید و پنجه آن بالا بیاورید و از عقب آن را با دست بگیرید، و در عین حال تعادل خود را روی پای دیگر حفظ کنید.
- در تمام طول کشش، زانوها را به هم نزدیک کرده و در یک راستا حفظ کنید.
- پا را به عقب و بالا ببرید، و پاشنه را به سمت باسن خود بکشید.
- وضعیت زانوها را ثابت حفظ کنید، طوری که به هم نزدیک و در یک راستا قرار داشته باشند.
- کمر خود را صاف نگه دارید.
- پاها را عوض کنید و تمرین را با پای دوم تکرار کنید.

توجه:

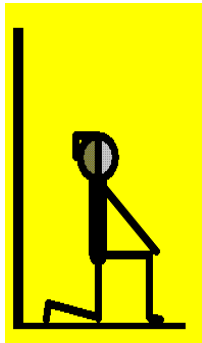
- کمر خود را راست و شکم خود را صاف نگه دارید، و در حالی که پاشنه بالا می آید اجازه ندهید که باسن شیب پیدا کند.
- زانوها را تا حد امکان نزدیک به هم نگه دارید.

۵. کشاله ران (Groin)

- روی زمین بنشینید، کمر را صاف نگه دارید، پاها را خم کنید، زانوها را به سمت بیرون نگه دارید بطوری که کف پاها یکدیگر را لمس کنند.
- مچ پا را بگیرید و پاشنه هر دو پا را به سمت کشاله ران بکشید.
- زانوها را به سمت بیرون و پایین نگه دارید و با استفاده از آرنج یا دست ها به تدریج به زانوها فشار بیاورید.

توجه:

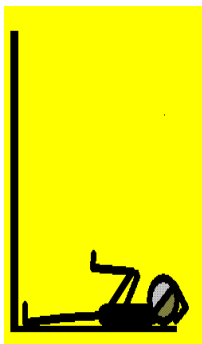
- برای رساندن کشش مناسب به زانوها، فشار کمی به سمت پایین وارد کنید و از بالا آمدن آنها جلوگیری کنید.

۶. عضلات جمع کننده لگن (Hip Flexors Muscle)

- در حالی که زانوی یکی از پاها را روی زمین می گذارید، پای دوم را خم کنید، بطوری که کف پای آن جلوی زانوی مستقر روی زمین، صاف روی زمین قرار گیرد.
- تمرین را با زاویه مناسب زانوها شروع کنید.
- سر و سینه سست، با حرکت دادن پایین لگن به جلو، لگن خود را به جلو مایل کنید.
- پشت خود را صاف و سرتان را بالا نگه دارید.
- پاها را عوض کنید و تمرین را با پای دوم تکرار کنید.

توجه:

- تنش شکمی را حفظ کرده و حرکت تنه را به حداقل برسانید.
- با حرکت جزئی زانوی جلو به جلو می توان کشش اضافی به دست آورد.

۷. عضلات باسن (Buttock Muscles)**بخش اول: عضله های سرینی (The Gluteal)**

- به پشت بخوابید و یکی از زانوها را با هر دو دست بگیرید.
- زانوی خود را به سمت شانه مخالف بکشید.
- سر، شانه و پای مخالف خود را آرام نگه دارید.
- زانو را عوض کنید و تمرین را تکرار کنید.

توجه:

- هر کشش را به آرامی انجام دهید.
- کشش را تا جایی اجرا کنید که تنش احساس کنید، نه درد.

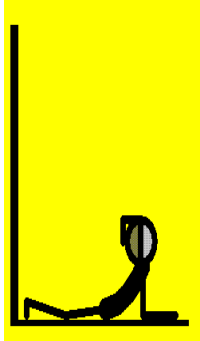
بخش دوم: عضله های گلابی شکل (The Piriformis) مسئول چرخش خارجی زانو

- به پشت بخوابید.
- زانوی خود را روی سینه نگه دارید.
- زانو و مچ پای خود را به سمت شانه مخالف بکشید.
- زانو را عوض کنید و تمرین را تکرار کنید.

توجه:

- هر کشش را به آرامی انجام دهید.
- کشش را تا جایی اجرا کنید که تنش احساس کنید، نه درد.

۸. عضلات پایین کمر (حرکت کبری Cobra)

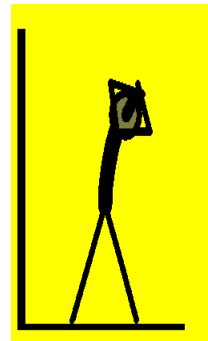


- روی شکم دراز بکشید، پاها را صاف نگه دارید، پاها و زانوها را کنار هم قرار دهید، دست ها را صاف روی زمین بگذارید بطوری که آرنج ها هم سطح با شانه ها باشد.
- با فشار بازوها و خم کردن دست ها به عقب، سر و شانه ها را از زمین بلند کنید.
- با توجه به وزن شانه ها و حمایت آرنج های روی زمین، اجازه دهید که کمرتان خم شود، بصورتی که باسن روی زمین بماند.
- با نگه داشتن ساعدها و کف دست ها روی زمین، فشار وارده توسط وزن شانه ها و بازوها را حفظ کنید.

توجه:

- فشار تنها به سمت بالا باشد تا کمر قوسی شود، بطوری آرنج ها روی زمین باشد.
- باسن در طول کشش در تماس با زمین است.

۹. عضلات جمع کننده جانبی تنه (Trunk Side Flexor)

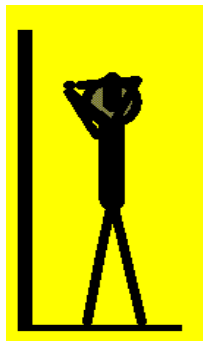


- به راحتی بایستید طوری که پاها کمی از هم جدا باشند.
- بازوها را بالای سر خود جمع کنید.
- به آرامی به پهلو خم شوید.
- بازوها را تا خورده نگه دارید، و با کشیدن آرنج به سمت بالا بخش جانبی تنه را کش بیاورید.
- تمرین را با سمت دیگر بدن تکرار کنید.

توجه:

- تنش شکمی را حفظ کرده و حرکت تنه را به حداقل برسانید.
- هر دو پا را روی زمین صاف نگه دارید، اجازه ندهید که پاشنه ها از زمین بلند شوند.

۱۰. عضلات سه سر بازو (Triceps Muscles)

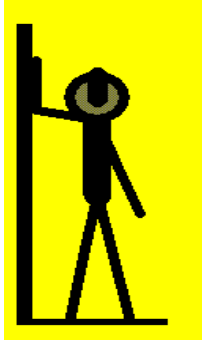


- دست خود را روی سر خود قرار دهید بطوری که کف دست پشت سر و بین استخوان های شانه قرار گیرد.
- آرنج را به سمت بالا بکشید تا کف دست تا پایین ترین حد ممکن پشت سرتان قرار گیرد.
- دست مخالف خود را روی آرنج قرار دهید.
- با استفاده از دست، آرنج را کمی به سمت محور میانی بدن حرکت دهید (به سمت داخل و عقب) بطوری که بازوی پشت سر شما به حالت عمودی نزدیک تر شود.
- تمرین را با سمت دیگر بدن تکرار کنید.

توجه:

- سر را بالا نگه دارید و تنش شکمی را حفظ کنید و حرکت تنه را به حداقل برسانید.
- هر دو پا را روی زمین صاف نگه دارید.

۱۱. عضلات سینه ای (Pectoral Muscles)

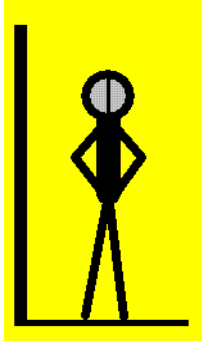


- کنار دیوار بصورت جانبی بایستید.
- پای خود را به دیوار نزدیک کنید.
- ساعد خود را روی دیوار قرار دهید بصورتی که آرنج کمی بالاتر از ارتفاع شانه (زاویه آرنج کمی بیشتر از زاویه قائمه) باشد.
- ساعد و آرنج را روی دیوار حفظ کنید، و سپس بالاتنه خود را از دیوار دور کنید.
- تمرین را با سمت دیگر بدن تکرار کنید.

توجه:

- تنش شکمی را حفظ کرده و حرکت تنه را به حداقل برسانید.
- هر دو پا را روی زمین صاف نگه دارید.
- به پاشنه ها اجازه ندهید که از زمین بلند شوند.

۱۲. عضلات دوسر و دلتوئید (Deltoid and Bicep Muscles)



- طوری بایستید که سر بالا باشد، و دست ها را پشت سر قفل کنید.
- پاها به اندازه عرض شانه از هم فاصله داشته باشند.
- شانه ها را به عقب و پایین بکشید.
- استخوان های شانه را به هم نزدیک کنید و آنها را به پایین فشار دهید.
- برای جلوگیری از خم شدن کمر، شکم خود را به داخل بکشید.

توجه:

- تنش شکمی را حفظ کرده و حرکت تنه را به حداقل برسانید.
- هر دو پا را روی زمین صاف نگه دارید.

swordmaster

