

شمشیربازی برای مبتدیان

تمرینات کششی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۴)

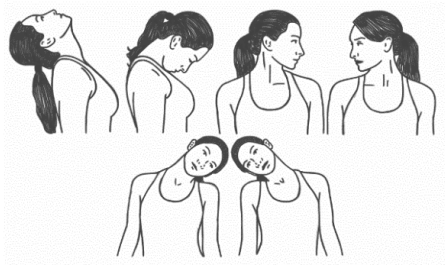
مطالعات بالینی زیادی در مورد تمرینات کششی و فواید آن انجام شده است. افزایش توانایی ها، ارتقاء عملکرد و آسیب دیدگی کمتر می تواند از بهره های آن باشد. برخی از مطالعات نتیجه می گیرند که کشش هیچ یک از مزایای ذکر شده را افزایش نمی دهد، در حالی که مطالعات دیگر نشان می دهد که کشش دقیقاً منجر به این امر می شود. در هر صورت هیچ کس نمی تواند تاکید کند که کشش قبل از انجام یک ورزش مضر است. ما محقق یا پزشک نیستیم، بلکه شمشیرباز هستیم. بنابراین در ابتدای هر کلاس لازم است که عضلات خود را گرم کنیم.



ما ترجیح می دهیم از سر شروع کرده و به سمت پایین بدن حرکت کنیم، تا جایی که ممکن است بتوانیم گروه های عضلانی بیشتر و مختلفی را درگیر کنیم.

کشش گردن

کشش شش وضعیتی همراه با جلوگیری از چرخش یا حرکت دادن گردن مهم است، زیرا مشخص شده است که این عمل سبب آسیب رسانی به مهره ها می شود.



مرحله اول: بایستید (بطوری که پاها به اندازه عرض باسن از یکدیگر فاصله داشته باشند) یا بنشینید بصورتی که شانه های رلکس و دست ها به آرامی در کنار پهلوی آویزان باشند.

مرحله ۲: سر خود را به آرامی به عقب خم کنید تا چانه شما به سمت سقف نشانه رود، ۸-۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس سر را به سمت قفسه سینه خود پایین بیاورید. ۸-۱۰ ثانیه نگه دارید. این کار را ۲-۳ بار تکرار کنید.

مرحله ۳: سر خود را به آرامی به یک طرف بچرخانید (چانه به سمت شانه). ۸-۱۰ ثانیه در این حالت بمانید، سپس چانه را به سمت دیگر بچرخانید. ۸-۱۰ ثانیه نگه دارید. ۲-۳ بار تکرار کنید.

مرحله ۴: سر خود را به آرامی به پهلوی خم کنید (گوش راست به سمت شانه راست). ۸-۱۰ ثانیه نگه دارید، سپس به سمت دیگر بروید. ۸-۱۰ ثانیه نگه دارید. ۲-۳ بار تکرار کنید.

کشش عضلات سه سر بازو

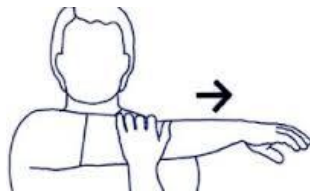


مرحله ۱: بایستید (در حالی که پاها کمی خم و به اندازه عرض باسن باز باشند) یا بنشینید و با آرنج خم بازوی چپ خود را روی سر خود بالا ببرید.

مرحله ۲: کف دست چپ را روی پشت خود قرار دهید، انگار که قصد دارید به ستون فقرات خود دسترسی پیدا کنید. با دست راست، بازوی چپ خود را به آرامی به عقب فشار دهید تا کشش بیشتر شود. این کار پشت بازو را کش می آورد. حدود ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید.

مرحله ۳: این کار را با سمت دیگر نیز تکرار کنید.

کشش شانه



مرحله ۱: بایستید (در حالی که پاها کمی خم و پاها به اندازه عرض باسن باز باشند) یا بنشینید.

مرحله ۲: بازوی راست خود را روی بدن قرار دهید و به شانه چپ نزدیک کنید. بازو را تا جایی که در پشت شانه خود احساس کشش کنید، به جهت مخالف بکشید.

مرحله ۳: برای بیشتر کردن کشش، بازوی را با دست چپ بگیرید. حدود ۸-۱۰ ثانیه در این حالت بمانید.

مرحله ۴: این کار را با سمت دیگر نیز تکرار کنید.

کشش چهارسران در حالت ایستاده

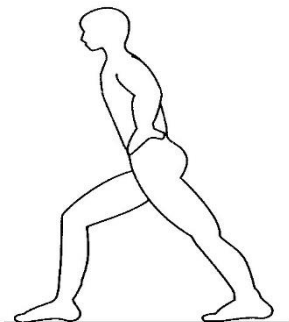


مرحله ۱: طوری بایستید که پای پشتیبان چپ کمی خم باشد. پای راست را خم کرده و پنجه راست خود را با دست راست نگه دارید.

مرحله ۲: پنجه خود را به عقب و بالا بکشید. تا جایی که ممکن است کمر را صاف نگه دارید، باسن را به سمت جلو بدهید و زانو را کنار هم قرار دهید. برای تشدید کشش، زانوی پای کشیده را کمی به عقب فشار دهید. حدود ۸-۱۰ ثانیه در این حالت بمانید.

مرحله ۳: این کار را با پای دیگر نیز تکرار کنید.

کشش ساق پا



مرحله ۱: دست های خود را روی کمر بگذارید، یا اینکه هم سطح با شانه به دیوار تکیه بدهید. پای راست را به جلو خم کرده و پای دیگر را با زانوی کاملاً باز صاف نگه دارید.

مرحله ۲: پایین کمرتان را صاف نگه دارید، سپس به آرامی باسن خود را به جلو حرکت دهید. مطمئن شوید که پاشنه پای چپ روی زمین نگه داشته و انگشتان آن به سمت دیوار نشانه رفته باشد. جست و خیز نکنید. ۱۰-۱۵ ثانیه در این حالت بمانید.

مرحله ۳: این کار را با پای دیگر نیز تکرار کنید.

کشش عضلات نزدیک کننده (پروانه)



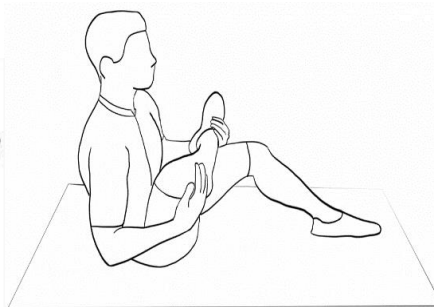
مرحله ۱: با کمر صاف (روی زمین یا تشک) بنشینید.

مرحله ۲: کف پاها را روی هم و کنار هم قرار دهید. مچ پاها را با دستان تان بگیرید، و پاها را خود را به سمت خودتان بکشید، و در حالی که پاها را تان به سمت پایین می فرستید، کشش عضله ران را احساس کنید.

مرحله ۳: ۱۵-۱۰ ثانیه این وضعیت را نگه دارید و سپس به آرامی کشش را یک مرحله بیشتر کنید.

برای تشدید کشش، دست ها را روی مچ پا و آرنج ها را روی زانوها قرار دهید. و در حالی که کمرتان صاف است، بدن را به آرامی از لگن به سمت جلو حرکت کنید.

کشش عضله سرینی (کفل)



مرحله ۱: روی زمین بنشینید (یا به پشت دراز بکشید). زانوی چپ خود را خم کنید.

مرحله ۲: پای راست خود را از روی زانوی چپ خود عبور دهید تا مچ پای راست دقیقاً روی زانوی چپ قرار گیرد.

مرحله ۳: پشت ران چپ را با دو دست بگیرید و به آرامی به سمت خود بکشید تا جایی که احساس کشیدگی در عضله کفل و عضله بیرونی ران کنید. ۱۰-۸ ثانیه نگه دارید.

مرحله ۴: این کار را با پای دیگر نیز تکرار کنید.

Jeremiah Bailly
classes.kvcc