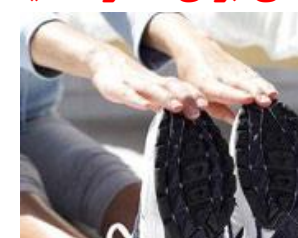




پردیس امام سجاد

حرکات کششی برای آغاز فعالیت ورزشی



می دانید حرکتهای نابه جا و ناگهانی اغلب باعث کش آمدگی عضلات و آسیب دیدن به همراه کوفتگی در برخی مناطق تحت فشار بدن می شود. پس به منظور جلوگیری از این آسیبهای بایستی قبل از شروع ورزش حرکات کششی را انجام دهیم تا هم عضلات گرم شوند و هم برای انجام حرکات سنگین ورزشی آماده شوند. در این میان توجه داشته باشید که شروع حرکات کششی بدن به صورت منظم در نقاط مختلف آغاز شود.

در ادامه نمونه ای از حرکات کششی را برایتان در نظر گرفته ایم:

۱- در حالت نشسته یا ایستاده انگشتان دست را به یکدیگر قفل کرده و دستان خود را به سمت بالا بکشید. (این حالت رامی توان به راست و چپ نیز انجام داد)



۲- آرنج دست خود را با دست دیگر بگیرید و به آرامی آن را به سمت عقب بکشید.



۳- روی زمین بنشینید و یک پا را به سمت جلو دراز کنید و پای دیگر را به سمت داخل جمع کنید، سپس به سمت جلو خم شوید، در این حرکت سعی کنید با دستهایتان میچ پا را بگیرید. (این

حرکت را با پای مخالف نیز به همین شکل انجام دهید)



۴- روی زمین به روی شکم دراز بکشید و در حالی که باسن خود را در حالت افقی نگه داشته اید به آرامی قفسه سینه خود را از زمین جدا کنید.



۵- به پشت روی زمین دراز بکشید و به ترتیب از راست به چپ هر کدام از پاها را به سمت قفسه سینه بکشید.



۶- در حالت نشسته میچ پاها را به سمت بدن نزدیک کنید و آنها را با ۲

دست بگیرید، در ادامه سعی کنید زانوها را به سمت زمین نزدیک کنید



۷ - در حالت ایستاده پنجه پا را از پشت با دست بگیرید و سعی کنید پاشنه پا را به سمت باسن بکشید.



۸ - در حالت ایستاده به یک سمت خم شوید سعی کنید دستتان تا جای ممکن به قسمت پایین تری از پا برسد، این کار را در سمت دیگرهم تکرار کنید



۹ - در حالی که رو به دیوار ایستاده اید، یک پا را به سمت جلو بیاورید و کمی خم کنید و پای دیگر را (پای عقبی) درحالت کشیده از پشت قرار دهید. (دراین حالت باید کف پای عقب کاملاً روی زمین قرار داشته باشد و در انجام این حرکت در ناحیه پشت پای عقب کشیدگی را احساس کنید)



۱۰ - در حالت ایستاده یا نشسته کف دست خود را بر روی پیشانی قرار دهید و در حالی نباید سر شما به سمت عقب برود، با کف دست سر را به سمت عقب ببرید. فراموش نکنید که این حالت را می توان از نقاط مختلف (سر،جلو،عقب،راست وچپ) انجام داد.

لازم به ذکر است که هر یک از حرکات کششی را باید با ۳۰ ثانیه مکث انجام داد و بر روی هر کدام از آنها به خوبی تمرکز کرد.

نکات مهم:

*بروز ناراحتی مختصر یا کمر درد خفیف در شروع حرکات کششی می تواند طبیعی باشد اما در صورتیکه دردهای تیز یا

شدیدی بروز کرد نرمش را قطع کنید.

*قبل از شروع حرکات کششی بدن را گرم کنید) راه رفتن و(...

*کششها را به آرامی انجام دهید و هرگز سعی نکنید با فشار بیش از حد به بدن خود صدمه بزنید.

*برای انجام فعالیتهای ورزشی در سنین مختلف با پزشک خود مشورت کنید.