

ورزش درماني

زن



بدن سازی



باب اندرسون

Bob Anderson

فهرست قسمتی از کتابهای منتشر شده توسط
انتشارات دانش

زن ، افسردگی ، درمان
زن ، ماساژ صورت زیبایی
زن ، فودشناسی ، دلربایی
زن ، ورزش درمانی بدنسازی
زن ، تناسب اندام ، شکم صاف
زن ، پوست صاف ، صورت زیبا ، بدون جوش
روح زن
تغذیه جنسی
روانشناسی زن
بی میلی جنسی
شکم صاف اندام زیبا
دایره المعارف کف شناسی
دانستنیهای لازم جنسی زناشویی
رژیم سریع لاغری یک شکم صاف
دایره المعارف تعبیر خواب (قرن جدید)
تمرینات طبی برداشت رحم (هیستروکتومی)

خیابان گلندی ، مقابل خیابان نهم
ساختمان گلندی ، طبقه چهارم
وآمد ۷۷
تلفن : ۷۹-۸۸۸۴
صندوق پستی : ۳۴۱ / ۱۵۱۷۵



ISBN: 964-6549-42-98



9 621535 83288

کتابخانه مرکزی و اسناد و خطبات
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
جمهوری اسلامی ایران

بیش از یک میلیون نسخه بفروش رسیده است

زن

و

ورزش درمانی

کتابخانه مرکزی و اسناد و خطبات
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
شماره ثبت ۱۱۴۲ و ۱۴

نویسنده: باب اندرسون

اندرسن، باب، ۱۹۴۵ - م - Anderson, Bob
زن - ورزش درمانی / مولف باب اندرسون؛ ترجمه
جعفریه، صادقی. - تهران: دانش، ۱۳۸۱.
۱۲ ص. - مهور.

ISBN 964-6549-42-x: ریال ۸۵۰۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان روی جلد: زن - ورزش درمانی - بدنسازی.
عنوان اصلی: Stretching.
کتاب حاضر برای اولین بار تحت عنوان "کشش"
منتشر شده است.
۱. نرمش. ۲. تمرین (ورزش). ۳. بدنسازی.
الف. جعفریه، مجتبی، ۱۳۲۷ - . مترجم. ب. صادقی،
فریده. ج. عنوان. د. عنوان: کشش.

۶۱۳/۷۱

۸۵۵ الف/۸۷۸۱ RAY
۱۳۸۱

۸۱-۲۹۷۵۷

کتابخانه ملی، ایران



خیابان گاندی - مقابل خیابان نهم
ساختمان گاندی، طبقه چهارم واحد ۶۳
تلفن ۸۸۸۴۰۷۹
صندوق پستی ۱۵۱۷۵/۳۴۱



مؤسسه انتشارات دانش

تلیس ۱۳۰۵

- * نام کتاب: زن و ورزش درمانی
- * مؤلف: باب - اندرسون
- * تیراژ: ۵۳۰۰ جلد
- * نوبت چاپ: اول ۸۲
- * چاپ: نقش سبجان
- * حروفچینی صفحه آرایی: مؤسسه حروفچینی مریم
- * شابک: ISBN ۹۶۴-۶۵۴۹-۴۲-X
- * قیمت: ۹۰۰ تومان

مقدمه

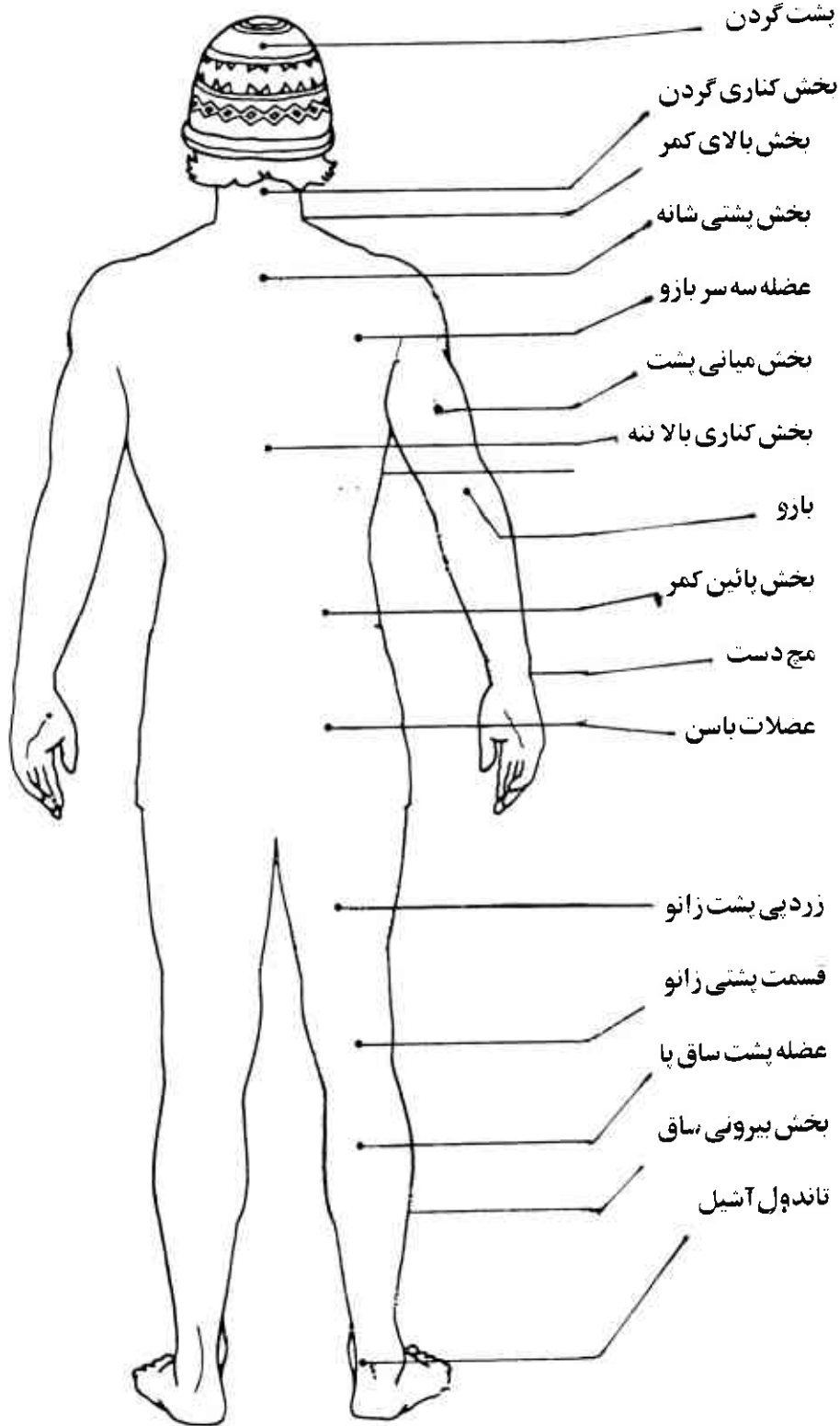
از خداوند متعال خواهان توفیق بیشتر در امر ورزش در ایران عزیز هستیم.

اگر چه علاقه مندان به ورزش در این کشور بسیارند اما با تأسف فراوان باید گفت امکانات ورزشی جامعه ما در امر ورزش بانوان اندک است.

از سوئی دیگر معتقدم عقل سالم در بدن سالم است. متأسفانه این امر باعث شده تا در دهامریضی‌ها در زنان بیشتر گشته و روز بروز افسردگی در آنها شایعتر شود.

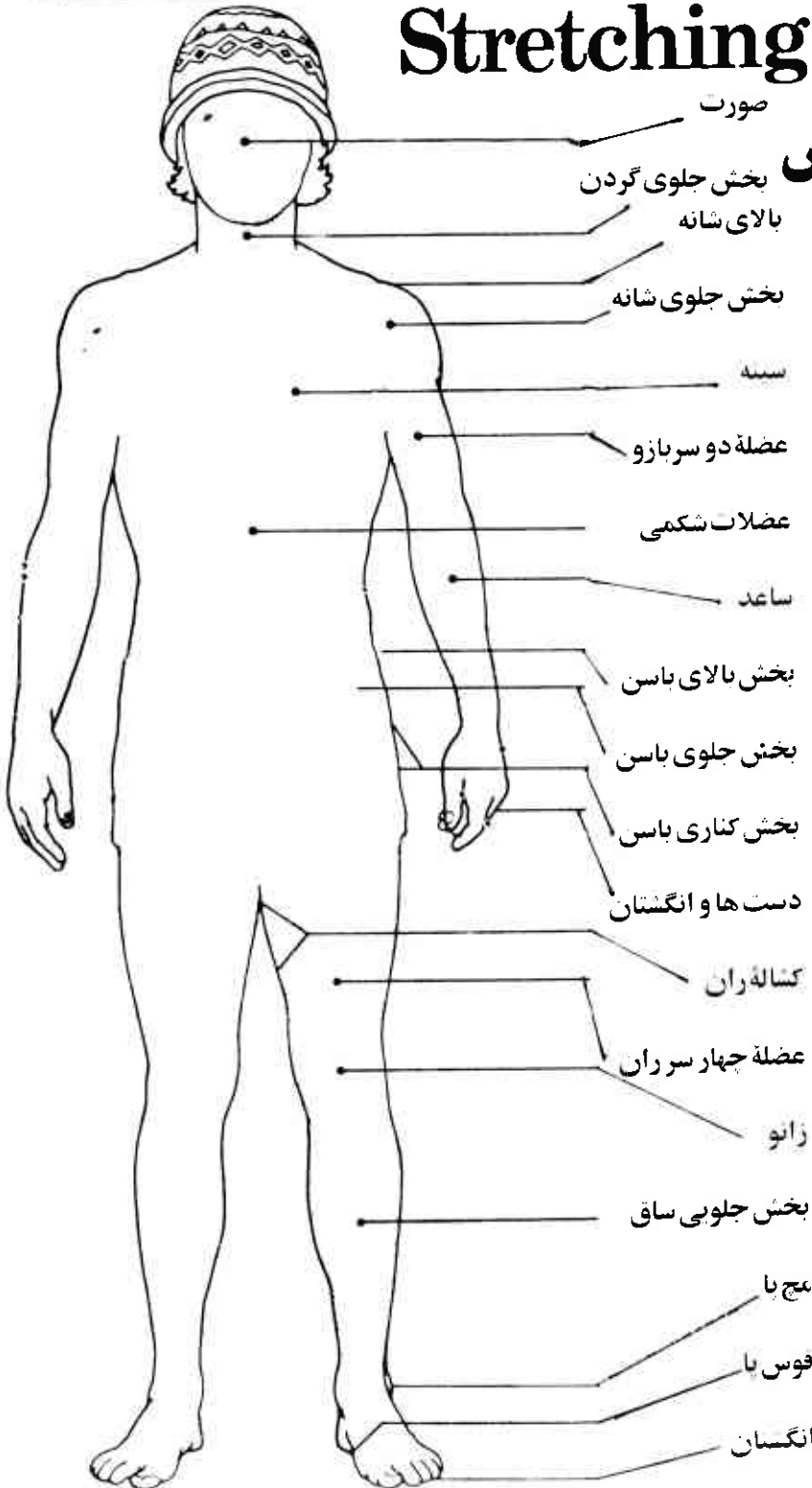
ما شاید بتوانیم با این کتاب ناراحتی‌های آنها را کاسته و روز بروز آنها را بطرف روح و روانی سالم راهنمایی نماییم.

در آخر توجه عزیزان را به یک مطلب جلب مینماییم. در تصاویر به علامت نقطه چین که نشان‌دهنده فشار در آن قسمت است توجه کنید.



Stretching Guide

راهنمای کشش

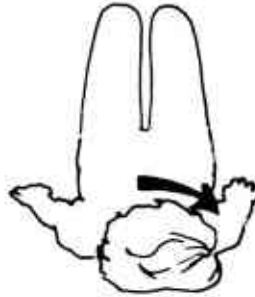


بخش اول

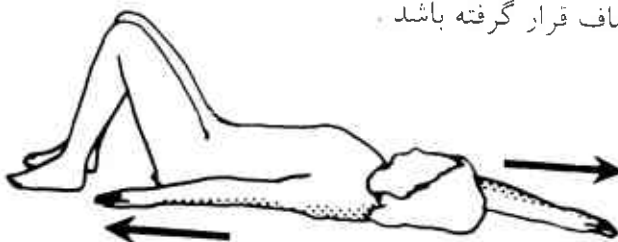
حرکات کششی پشت

این مجموعه حرکات بسیار ساده بوده و می توان با خوابیدن به روی پشت آنها را انجام داده این حرکات برای قسمت‌هایی از بدن که ایجاد کشش در آنها مشکل می باشد، بسیار مفید و موثر است.

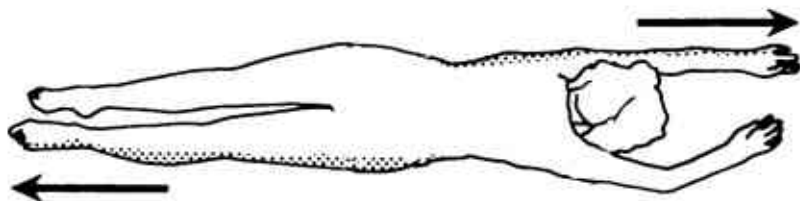
سر را روی زمین قرار داده و چانه را به سمت یکی از شانه ها بچرخانید. این چرخش را تا حدی ادامه دهید که در گردن خود احساس کشیدگی کنید. ۵ ثانیه در همین حالت باقی بمانید و سپس به سمت دیگر بچرخید. این کار را دو یا سه بار تکرار کنید.



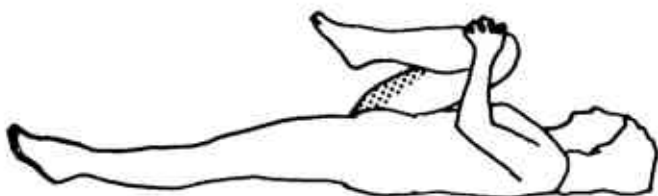
سر خود را روی زمین قرار داده و زانوان را خم کنید. سپس یک بازوی خود را به طور صاف به سمت بالای سر برده، (کف دست باید به سمت بالا باشد) و بازوی دیگر را در امتداد خود قرار دهید به طوری که کف دست بطرف زمین باشد. حالا هر دو دست را در یک زمان و در جهت مخالف یکدیگر بکشید تا در گردن و شانه های خود احساس کشیدگی کنید. این حرکت را ۶ تا ۸ ثانیه ادامه دهید و برای هر طرف حداقل دو بار آن را تکرار کنید. توجه داشته باشید که قسمت پایین کمر باید به حالت کاملاً صاف قرار گرفته باشد.



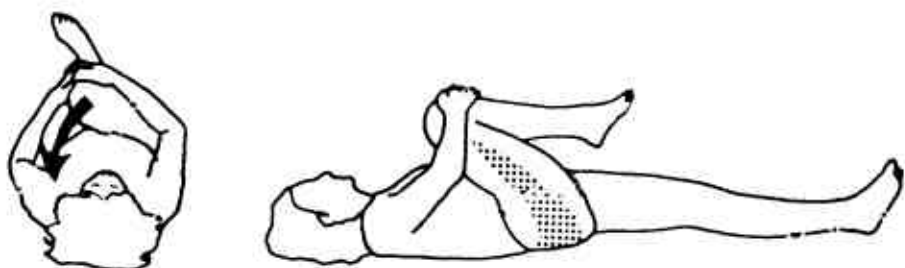
زانوان خود را از حالت خمیده درآورده و به پهلو بخوابید . این بار هر دو دست خود را با هم به طرف بالای سر دراز کنید . سپس بازوی راست و شست پای چپ خود را در جهت مخالف یکدیگر بکشید . این کشش را تا جایی که ممکن است ، بیشتر کنید .
۵ ثانیه به همان حال باقی مانده ، سپس استراحت کنید . حالا این عمل را روی بازوی چپ و پای راست خود انجام دهید .



با کمک هر دو دست ، زانوی راست خود را گرفته و به طرف سینه بکشید . در صورت امکان سر خود را روی زمین یا فرش قرار دهید اما مراقب باشید که به آن فشار وارد نکنید . این کشش را برای مدت ۳۰ ثانیه ادامه دهید . سپس حرکت را دوباره تکرار کنید . اطمینان حاصل کنید که قسمت پایین کمر به حالت کاملاً صاف قرار گرفته باشد . وقتی که این حرکت را انجام می دهید اگر هیچ کششی در خود احساس نکردید ، نگران نباشید . این حرکت برای زانوان ، پاها و پشت بسیار مفید است .



ابتدا زانوی راست خود را به سمت سینه برده و سپس آن را در عرض بدن یعنی به سمت شانه مخالف به حرکت در آورید تا در قسمت بیرونی باسن راست خود احساس کشش کنید. این کشش را ۲۰ ثانیه حفظ کنید. سپس حرکت را با پای دیگر خود انجام دهید.



می توانید حرکات کششی پشت را با قرار گرفتن در (حالت جنینی) به پایان برسانید. به این ترتیب که ابتدا به پهلو خوابیده و سپس هر دو پای خود را به سمت بالا و به طرف سینه خم کنید و دو دست خود را زیر سرتان بگذارید.



برای انجام این حرکت، پاها را به طرف عقب برده و مچ پا را خم کنید. اگر مچ پایتان خشک است و مانع ایجاد این کشش می شود، فقط پاها را خم کرده و از قسمت کنار به عقب ببرید تا از فشار وارده بر مچ کم شود. سعی کنید پایتان به ترتیبی که در شکل مشاهده می کنید، قرار نگیرند. با نگه داشتن پا به طور مستقیم در عقب، از فشار وارده بر مچ کم شده و هر چه پاها بیشتر به کناره بیرونی متمایل باشند، فشار بیشتری به مچ وارد می آید. تنها حرکاتی را انجام دهید که کشش مناسب ایجاد می کنند. مراقب باشید که بیش از حد کشش وارد نکنید.

کشش عضلات پشت زانو

اکنون یک پا را مستقیم به طرف عقب خم کنید . از دستهای خود می توانید به عنوان تکیه گاه جهت حفظ تعادل استفاده کنید .

این کشش را ۳۰ ثانیه ادامه دهید . در برخی از افراد لازم است برای بوجود آمدن این کشیدگی خمیدگی به عقب را کمی بیشتر کنند و برخی دیگر حتی بدون اینکه پای خود را به عقب خمکنند این کشش را در خود احساس می کنند . تنها نکته ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که در خود ایجاد کشش کنید ، نه اینکه کشش ایجاد شده را بیشتر کنید . تنها کاری را انجام دهید که در توانتان است و به دیگران و کاری که انجام می دهند توجهی نداشته باشید .



اگر بدن شما از انعطاف پذیری خاصی برخوردار است ، می توانید با انجام این حرکت ، کشش ایجاد شده در پهلوهای خود را افزایش دهید . پای راست خود را به طور مستقیم و صاف دراز کنید و با دست چپ ، کف پای راست را بگیرید . و همان طور که خم می

شوید دست راست خود را روی زانوی چپ قرار دهید. این حرکت برای عضلات پشت زانو و بخش کناری قسمت فوقانی بدن بسیار مفید بوده، به تناسب شکم و کمر کمک می کند.



کشش در بخش بیرونی ساق پا

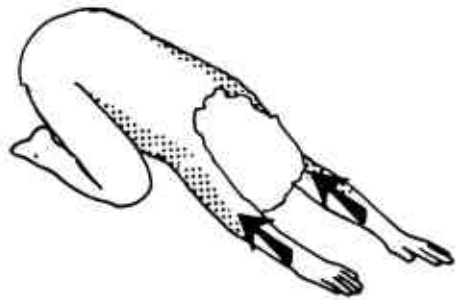
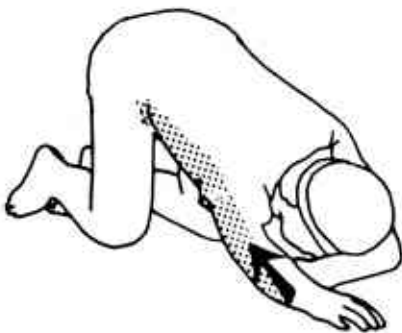
به منظور ایجاد کشش در بخش بیرونی ساق پا، یکی از پاهای خود را مطابق شکل دراز کرده و با دست مخالف، قسمت بیرونی آن را بگیرید. حال به آرامی آن را به سمت داخل بچرخانید تا در بخش بیرونی ساق پایتان احساس کشیدگی کنید و در این حرکت، پا باید کاملاً صاف قرار گیرد، اما چنانچه شما قادر نیستید تا در این حالت، کف پا را با دست بگیرید، می توانید پا را اندکی خم کنید. توجه داشته باشید وقتی پاها در حالت کاملاً صاف قرار می گیرد، عضله چهار سر زانو باید کاملاً راحت و شل باشد. کشش ایجاد شده را ۲۵ ثانیه حفظ نمایید.



حرکات کششی پشت، شانه و بازو

اکثر افراد از سفتی عضلات قسمت فوقانی بدن خود رنج می برند. یکی از دلایل این امر، فشارهای روانی ناشی از زندگی مدرن است. در برخی ورزشکاران نیز به دلیل عدم انجام حرکات کششی مربوط به این مناطق، این حالت دیده می شود. حرکات بسیاری وجود دارد که می تواند از سفتی این نواحی کاسته و باعث افزایش انعطاف پذیری بدن شود. این حرکات را می توان همه جا انجام داد.

در حالیکه پاهایتان را به زیر خود خم کرده اید، خودتان نیز به جلو خم شده و کناره فرش یا زیر انداز را بگیرید. اگر نمی توانید به چیزی دست اندازید، فقط دستهای خود را به حالت کشیده به طرف جلو برده و در حالیکه با کف دست به زمین فشار وارد می آورید، خود را به عقب بکشید می توانید این حرکت را روی هر بازو به طور جداگانه، یا هر دو بازو با هم و به طور همزمان انجام دهید. انجام این حرکت روی بازوی چپ به تنهایی باعث ایجاد کشش در شانه، بازو، کتف، ران، پهلوی، بخش فوقانی و تحتانی کمر در سمت چپ می گردد و بالعکس. وقتی این حرکت را برای نخستین بار انجام می



دهید. فقط در شانه و بازوی خود احساس کشش خواهید کرد، اما در دفعات بعدی یاد می گیرید که چگونه این احساس را در سایر بخش ها نیز ایجاد کنید.

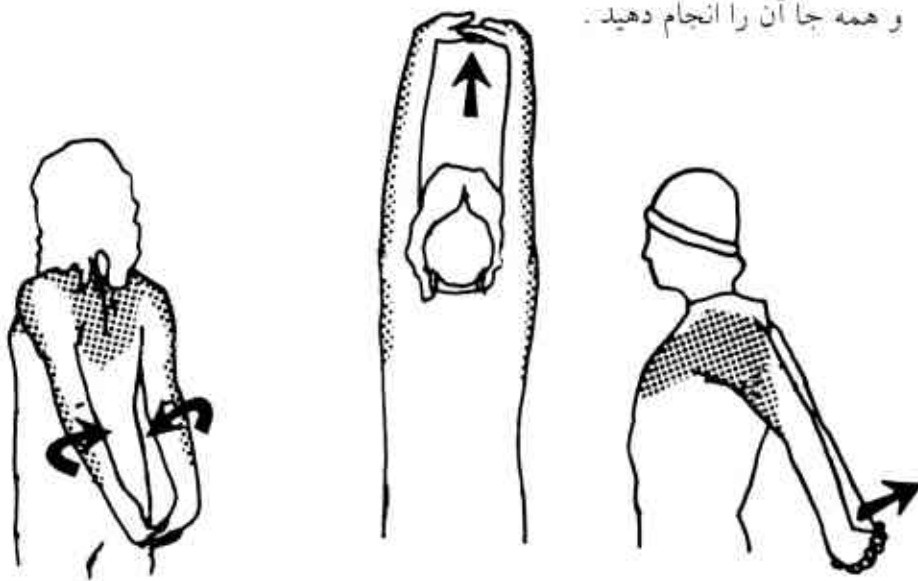
با حرکت دادن آهسته باسن خود ، می توانید این کشش را کم یا زیاد کنید. اما مراقب باشید که بیش از حد به خود فشار وارد نسازید .
کشش ایجاد شده را ۵ ثانیه حفظ کنید .

کشش قسمت میانی پشت گردن و شانه

برای ایجاد کشش در شانه و قسمت میانی پشت گردن ، به آرامی بازوی خود را از عرض سینه به سمت شانه مخالف ببرید و ۱۰ ثانیه به همین حال باقی بمانید .
این حرکت برای عضله سه سر و قسمت فوقانی شانه ها بسیار مفید است . بازوان خود را بالای سر برده و بایک دست ، بازوی دیگر را بگیرید و به آرامی به سمت عقب بکشید تا در عضلات پشت خود احساس کشیدگی کنید . این کار را به آرامی انجام دهید . مدت این کشش باید ۱۵ ثانیه باشد. از وارد آوردن فشار زیاد خودداری کنید. سپس این حرکت را با دست دیگر تان انجام دهید. چنانچه در یک سمت ، احساس کشش بیشتری کردید ، باید فوراً فشار وارده بر بازو و شانه ها را کم کنید .
این حرکت را می توانید در حین راه رفتن نیز انجام دهید .



دستها را بالای سر در هم گره کنید ، به گونه ای که کف دستها به طرف بالا قرار گیرد .
 آنگاه بازوهای خود را به سمت بالا و عقب بکشید تا در بازو ، شانه و بخش فوقانی کمر
 خود احساس کشیدگی کنید . این کشش را ۱۵ ثانیه حفظ کنید . از نگه داشتن نفس ،
 خودداری کنید . این حرکت برای رفع افتادگی شانه ها بسیار مفید است می توانید همیشه
 و همه جا آن را انجام دهید .



دست های خود را از پشت در هم گره کرده و به آرامی هر دو آرنج خود را به سمت
 داخل بکشید . بازوان نباید حالت خمیده پیدا کنند .

مجموعه حرکات کششی پاها

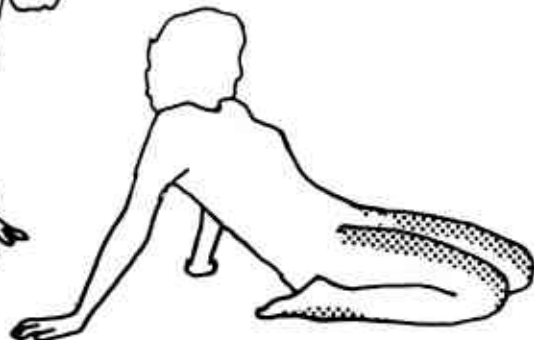
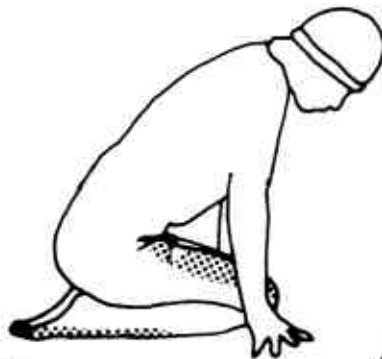
این حرکات باعث ایجاد کشش در پاها و کشاله های ران می گردد. این وضعیت همچنین
 به ایجاد کشش در بازو ، مچ ، عضله چهار سر ران و عضله پشت ساق پا کمک می کند .
 هنگام انجام این حرکت نباید پاها را مطابق شکل در طرفین خود فرار دهید. این کار

موجب کشش بیش از حد رباطهای قسمت داخلی زانو می گردد . چنانچه شما از ناحیه زانو دچار ناراحتی هستید ، در خم کردن زانوان خود با احتیاط عمل کنید.



تمرینات کششی پاها

وضعیت پنجه : این نوع دیگر کشش مناسب برای پاهاست . شما می توانید یک سری از کششها برای ساقها و پاها و کشاله ران را، در وضعیت پنجه انجام دهید این وضعیت کمک به کشش زانوها و مچ ها و عضلات چهار سر می کند . وضعیت پنجه همچنین کمک به راحت قرارگرفتن تهی گاه می کند . بنا براین ممکن است آنها به راحتی و به مقدار زیاد کشش داده شوند .



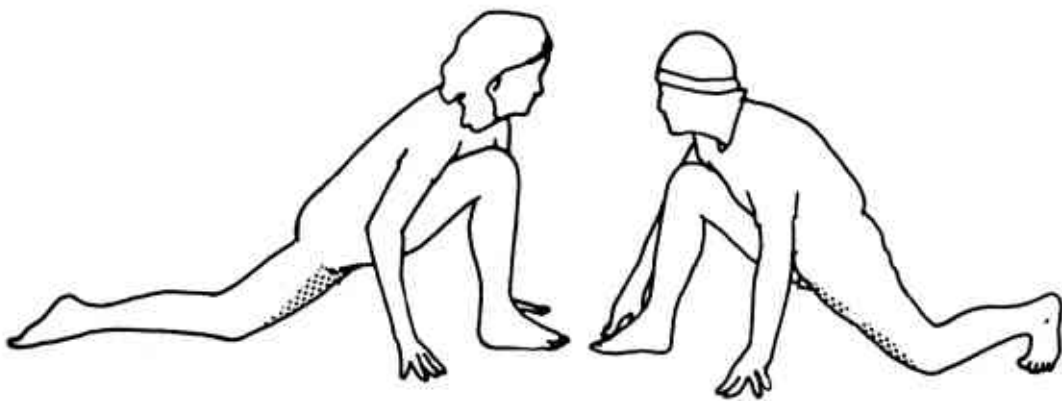
وقتی که این کشش را انجام می دهید، نگذارید ساقهایتان بطرف پهلوها بیرون بروند. این وضعیت بیرون زدگی ساقها و قسمت پائینی پاها ممکن است باعث کشش بیش از حد بخش داخلی رباط زانو یا (medial collateral) بشود.

کشش مچ پا و تاندون آشیل

انگشتان پای راست خود را کاملاً صاف و به موازات زانوی پای چپ قرار دهید . پاشنه پای راست باید اندکی بالاتر از سطح زمین قرار گیرد . سپس در همان حین که با کمک سینه و شانه ها ، خود را از روی ران بسمت جلو می کشید ، اجازه دهید تا پاشته پای راست شما روی زمین قرار گیرد . هدف از انجام این حرکت این نیست که پاشنه پا را به حالت کاملاً صاف در آوریم ، بلکه وارد آوردن فشار از ناحیه شانه بر روی ران به وسیله حرکت به سمت جلو و ایجاد کشیدگی ملایم روی تاندون آشیل می باشد .

تاندول آشیل تنها به اندکی کشش نیاز دارد . کشش ایجاد شده را ۱۵ ثانیه حفظ کنید . این حرکت برای قوس پا و مچ پاهای سفت بسیار مفید است .

وقتی این حرکت را روی هر دو پا انجام دادید ، متوجه می شوید که یک سمت از نظراحساس کشش و انعطاف پذیری با سمت دیگر اندکی تفاوت دارد . با بالا رفتن سن و یا زمانی که پس از مدتی دوباره فعالیت های کششی را آغاز می کنیم ، فشار فراوانی بر



قوس و موج پا وارد می آید .
یکی از راههای کاهش یا تسکین درد ناشی از حرکات جدید ، به کارگیری فعالیت های کششی قبل و بعد از انجام تمرینات می باشد .

کشش موج و تاندون آشیل

برای ایجاد کشش در زردپی پشت زانو یک پای خود را دراز کرده ، به طوری که پاشنه آن روی زمین قرار گیرد و پای دیگر را زیر خود بگذارید . از دست ها و بازوان خود به عنوان تکیه گاه و برای حفظ تعادل استفاده کنید . این کار باعث می گردد تا فشار زیاد به پایی که روی آن نشسته اید ، وارد نیاید و از کشش بیش از حد زرد پی پشت زانو نیز جلوگیری می کند . این حرکت ، از جمله حرکات کششی پیشرفته زردپی پشت زانو به شمار آمده ، موجب ایجاد کشش در پای دراز شده ، می گردد .

به آرامی از ناحیه کمر به سمت جلو خم شوید تا در عضلات پشت زانوی خود احساس کشیدگی کنید . این کشش را ۲۰ ثانیه حفظ کنید . باسن در هنگام انجام این حرکت باید نزدیک پاشنه پای خم شده قرار داشته باشد . چنانچه از ناحیه زانو دچار مشکل هستید ، در انجام این حرکت دقت کنید و به محض احساس درد ، کشش را متوقف کنید .

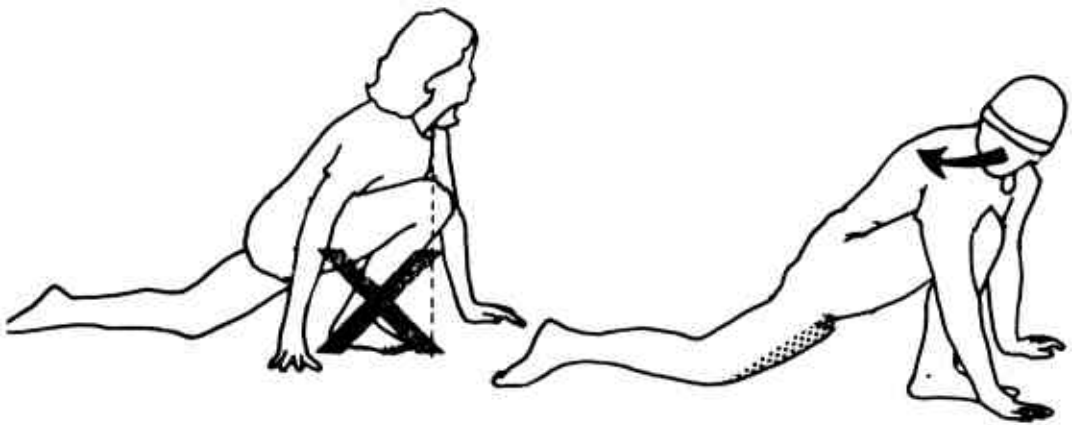
برای ایجاد کشش در عضلات جلوی ران ، یک پای خود را به گونه ای خم کنید که زانودرست بالای موج پا قرار گیرد پای دیگر خود را از عقب دراز کنید ، بطوری که زانو



روی زمین قرار گیرد. حالا بدون اینکه حالت پاهایتان را تغییر دهید، بخش پایین بدن را به سمت پایین بکشید و ۳۰ ثانیه در همین حال باقی بمانید. با این حرکت در کشاله ران، عضلات جلوی رانو بخش جلوی باسن خود ایجاد کشش کرده اید. این حرکت جهت رفع مشکلات قسمت پایین کمر بسیار مفید است و انجام این حرکت به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه در بعد از ظهر، روی عضلات شما تأثیر خوبی خواهد گذاشت و باعث می شود تا صبح روز بعد احساس بهتری داشته باشید. چنانچه در عضلات خود احساس سفتی یا درد می کنید، از این حرکات جهت بهبود مشکلات عضلانی خود کمک بگیرید.

کشش عضلات باسن و پاها

درانجام این حرکت، هرگز نباید زانو جلوتر از مچ قرار بگیرد. این کار مانع کشش عضلات باسن و پاها می شود. هر چه فاصله میان زانوی پای که در عقب و پاشنه پای که در جلو قرار گرفته، بیشتر باشد، ایجاد کشش در عضلات باسن و پاها راحت تر انجام خواهد شد.

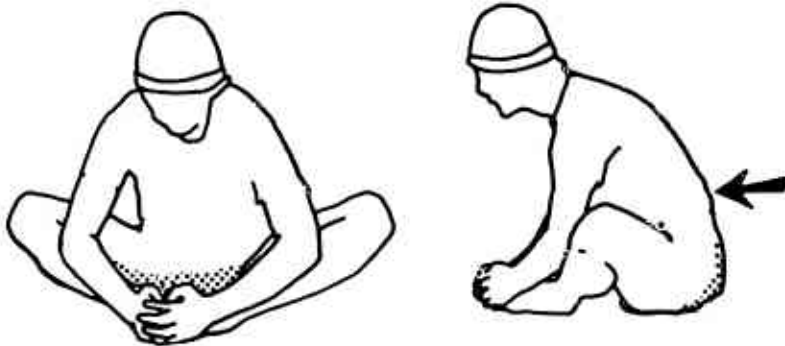


با دست راست خود، پای چپ را از ناحیه بین مچ و انگشتان بگیرید. حالا، همان طور که بخش جلوی باسن خود را به طرف پایین می کشید، به آرامی پاشنه پای چپ را به طرف قسمت میانی باسن ببرید تا در عضلات این قسمت احساس کشیدگی کنید.

این کشش را ۲۰ ثانیه حفظ کنید .
چنانچه دچار برخی مشکلات مربوط به زانو هستید ، در انجام این حرکت دقت کنید .

حرکات کششی مربوط به کشاله ران

کف پاهای خود را به یکدیگر چسبانده و با دست ، انگشتان پا را گرفته و به آرامی خود را به سمت جلو بکشید . برای این کار باید از ناحیه باسن خم شوید . وقتی در کشاله های ران خود احساس کشیدگی کردید ، حرکت رو به جلوی خود را متوقف کنید . ممکن است با این حرکت ، در پشت خود نیز احساس کشیدگی کنید . این کشش را ۴۰ ثانیه حفظ کنید . حرکت رو به جلو نباید از ناحیه سرو شانۀ ، بلکه باید از ناحیه باسن انجام بگیرد . سعی کنید بازوان خود را در قسمت بیرونی پاها قرار دهید . این روش به حفظ ثبات و تعادل شما کمک می کند . وقتی کاملاً در حالت تعادل و ثبات باشید ، انجام حرکات کششی راحت تر خواهد بود .



به خاطر داشته باشید که در حین کشش تکان نخورید . محلی را بیابید که از هر جهت برای انجام حرکات کششی مناسب باشد . اگر در خم شدن به جلو مشکلی را احساس می کنید دلیلش این است که پاشنه های پایتان را بیش از حد به کشاله ران نزدیک کرده اید . اگر چنین است ، پاها را کمی از خود دور کرده و در جلوی خود قرار دهید . این کار باعث می شود تا عمل خم شدن به جلو ، راحت تر صورت گیرد .

یکی دیگر از روشهای ایجاد کشش در عضلات کشاله ران ، نشستن و تکیه دادن به دیوار است . به این ترتیب که پشت خود را به طور کاملاً صاف به دیوار تکیه داده و کف پاهای خود را به یکدیگر بچسبانید . آن گاه به آرامی با دستان خود ، سطح داخلی ران ها را به سمت پایین فشار دهید . (فقط قسمت بالای زانو ها نه خود زانو ها) این فشار را تا حدی ادامه دهید که در عضلات خود احساس کشش کنید . این کشش را ۳۰ ثانیه حفظ کنید .



بیچاندن ستون مهره ها

این حرکت برای بالاتنه ، قسمت پایین کمر ، بخش کناری باسن و قفسه سینه بسیار مفید است . این حرکت همچنین تأثیر فراوانی روی اندامهای داخلی بدن داشته و به تناسب بدن کمک می کند . با این حرکت می توان بدون چرخاندن کل بدن به پشت سر نگاه کرد .

روی زمین نشسته و پای راست خود را دراز کنید . سپس پای چپ را خم کرده ، به گونه



ای که کف آن در بخش بیرونی زانوی راست شما ، روی زمین قرار گیرد . آن گاه بازوی راست خود را خم کرده و آن را در قسمت بیرونی ران چپ خود ، کمی بالاتر از زانو قرار دهید . هنگامی که حرکت کششی را انجام می دهید ، با این بازو به ران چپ فشار آورده ، مانع از حرکت آن شوید .

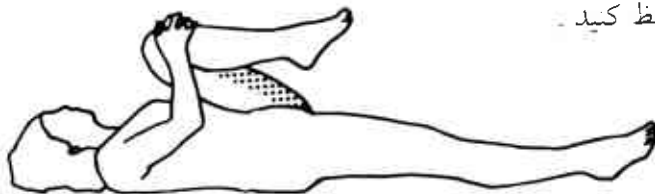
اکنون دست چپ را در پشت سرتان به زمین تکیه داده و به آرامی سر را به طرف شانه چپ بچرخانید . در همین حین ، قسمت فوقانی بدن و باسن را بطرف دست چپ خود بچرخانید . (هر چند به دلیل اینکه بازوی راست شما مانع از حرکت پای چپ می شود ، نمی توان باسن را حرکت داد) .

این حرکت باعث ایجاد کشش در قسمت تحتانی کمر و کناره باسن می گردد . این کشش را به مدت ۱۵ ثانیه برای هر طرف حفظ کنید .

حرکات کششی پشت

حرکات کششی ، به خصوص اگر مربوط به کمر باشد ، بهتر است روی سطحی محکم و نه چندان سفت انجام پذیرند . خوابیدن روی سطوح سفت ، باعث عدم شل شدن راحت بدن می شود .

برای انجام این حرکت به پشت دراز کشیده و پای خود را مطابق شکل به طرف سینه بکشید . در صورت امکان سر خود را روی فرش یا زیر انداز قرار دهید ، اما از فشار آوردن به آن اجتناب ورزید . اگر هنگامی که سرتان روی زمین است نمی توانید این حرکت را انجام دهید ، نگران نشوید . پای دیگر را به طور کاملاً صاف و بدون هیچگونه کششی ، دراز کنید . این کار را روی هر دو پای خود انجام دهید . این حرکت کمک می کند تا عضلات کمر و پشت زانو به آرامی شل شوند . این کشش را برای هر دو پا به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید .

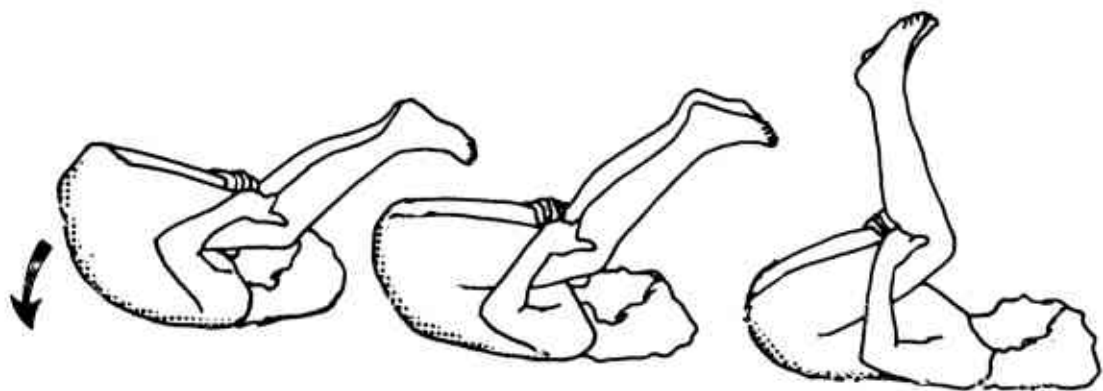


حرکات کششی پاها

پس از انجام حرکات کششی مربوط به پشت، به آرامی پاهای خود را بلند کرده و به طرف بالای سر ببرید و دستهای خود را به عنوان تکیه گاه روی باسن قرار دهید. سعی کنید در حالتی قرار بگیرید که در آن احساس راحتی کرده، بتوانید به راحتی نفس بکشید. از نگه داشتن نفس خود و یا انجام حرکت به گونه ای که باعث کمبود اکسیژن شود، خودداری کنید. به محض قرار گرفتن در حالت مناسب، بدن را شل کرده و آرام بگیرید.

از جمله روش های مناسب کشش عضلات پشت، قرار گیری در بهترین حالت، افزایش کشش ایجاد شده از طریق تغییر حالت قرار گیری و در نهایت بازگشت به حالت نخست می باشد. نحوه ایجاد کشش و آرام گرفتن را یاد بگیرید. حرکات را با عجله انجام ندهید.

در حالی که پاهای خود را بالای سر برده اید، آرام آرام کمر خود را خم کرده و بچرخید. در دفعات نخست، کمر خیلی سریع به حالت اولیه خود باز می گردد، اما پس از مدتی



کمر آنقدر نرم خواهد شد که قادر خواهید بود تا آهسته آهسته و مهره به مهره کمر را پایین آورید.

دستهای خود را درست پشت زانو ها قرار داده و همان طور که می غلتید، زانو خود را خم کنید. دست ها را از محل خود حرکت ندهید. این امر باعث کنترل سرعت شده،

شما را قادر می سازد که کمر خود را دوباره پایین بیاورید . سرتان باید روی زمین قرار داده شود . ممکن است لازم باشد ، برای ایجاد تعادل ، سر خود را اندکی حرکت دهید .

کشش عضلات پشت زانو، قسمت میانی و تحتانی کمر

غلتیدن آرام به روی کمر به این صورت ، جهت تشخیص مناطق خشک کمر روش بسیار مناسبی است. قسمت یا قسمتهایی از کمر که به سختی در این حرکت پایین آورده می شوند ، جزء مناطق سفت و خشک به شمار می آیند . برای برطرف کردن این حالت خشکی و عدم انعطاف پذیری ستون مهره ها ، فقط کافی است روزی چند ساعت را به تمرینات بدنی اختصاص دهید . چنانچه قادر نیستید انگشتان پای خود را به زمین برسانید ، فقط سعی کنید زانوان خود را خم کرده و در حالتی قرار بگیرید که احساس راحتی کنید . یا زانوان خود را خم کرده و پاها را از هم باز کنید و در دو طرف سر ، روی زمین قرار دهید .

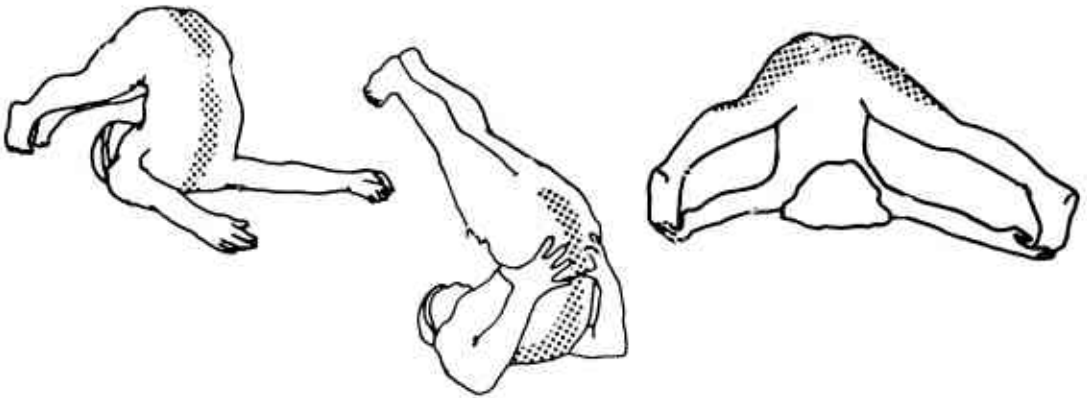
اگر بدن شما از حالت انعطاف پذیری خوبی برخوردار است ، می توانید این حرکت را با پاهای کاملاً صاف و در حالی که انگشتان پا با زمین در تماس است ، انجام دهید . این حرکت باعث کشش زرد پی پشت زانو و افزایش کشش قسمت میانی و تحتانی کمر می شود .



پایینکه می توانید دست های خود را در مقابل بدن قرار داده و پاهای خود را کاملاً صاف نگه دارید .

همچنین می توانید با باز کردن کامل پاها ، در کشاله های ران خود ایجاد کشش کنید .

چنانچه ماهیچه های شکمی شما از قدرت کافی برخوردار میباشند می توانید حرکت مقابل را انجام دهید. (درانجام این حرکت ازدست های خود می توانید برای حفظ تعادل استفاده کنید).



شما می توانید بازوهایتان را در جلوی بدنتان بگذارید و همزمان با آن ساقهایتان را کشیده نگه دارید. و همچنین انجام تمرین کشش کشاله در وضعیت قرار دادن پاها در بالا سر امکان پذیر است.

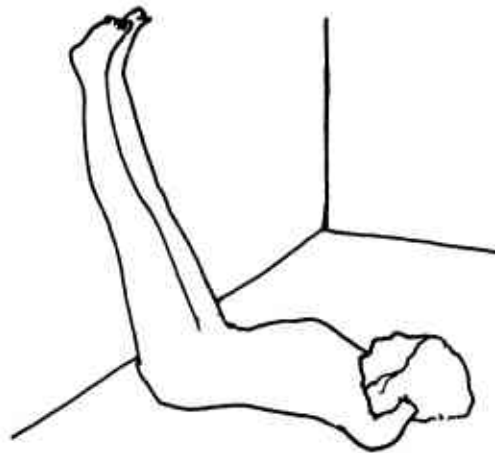
زانوانتان را خم کنید و پاهایتان را باز کنید و به دو طرف سرتان ببرید .
اگر شما نسبتاً انعطاف پذیر هستید می توانید پاها را بالای سر آورده و با پاهای کشیده انگشتان دستتان انگشتهای پایتان را بگیرند . این تمرین کششی به شما کمک می کند تا عضلات عقب ران را بکشید و کشش در قسمت میانی بطرف قسمت تحتانی پشت را افزایش دهید .



بالا بردن پاها

بلند کردن پاها، قبل و بعد از حرکات کششی، در تقویت و نیرو بخششی پاها تأثیر فراوانی دارد. این کار باعث می شود که پاها در عین سبکی، مملو از انرژی و نیرو باشند. این روش جهت استراحت دادن به پاها در هنگام خستگی و پس از ایستادن های طولانی مدت بسیار مفید است و باعث می شود تا کل بدن در حالت استراحت قرار گیرد. این حرکت همچنین در پیشگیری و یا بهبود ورید های واریسی نقش مهمی دارد. بهتر است دو بار در روز به مدت ۲-۳ دقیقه این حرکت را انجام دهید.

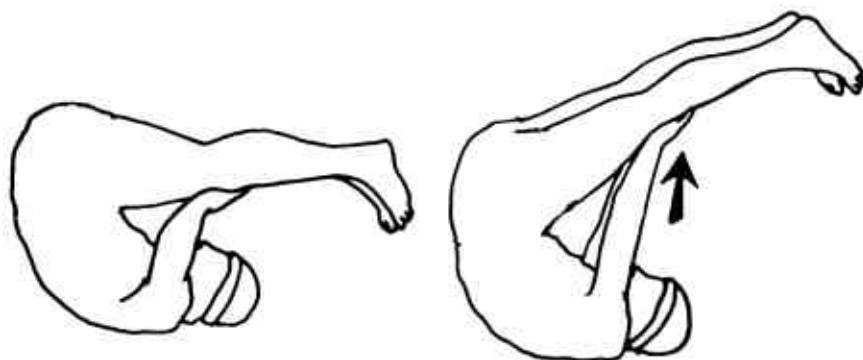
یکی از ساده ترین روشهای بلند کردن پاها، دراز کشیدن روی زمین و تکیه دادن پاها به دیوار است. در این حالت، قسمت پایین کمر باید کاملاً صاف و فاصله باسن با دیوار حداقل ۳ اینچ باشد. چنانچه در نزدیکی شما دیواری نیست، می توانید پاها را بلند کرده و به طرف بالای سر ببرید.



تمرین بالا بردن پاها

بالا بردن پاها قبل و بعد از فعالیت یک روش مهم تجدید نیرو برای پاهایتان است. و به سبک کردن پاها همراه با حفظ مقدار زیادی انرژی ثابت برای فعالیت و زندگی روزانه کمک می کند. این راه مناسبی برای استراحت و برطرف کردن خستگی و سر پا ایستادن است و

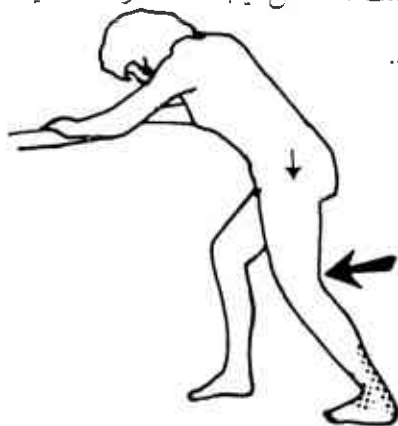
کمک می کند که قسمت داخلی بدن احساس سلامت بکند و همچنین روش ساده ای برای جلوگیری یا کاهش واریس است. من توصیه می کنم حداقل دو بار در روز به مدت ۲-۳ دقیقه بالا بردن پاها را برای تجدید نیرو و استراحت انجام دهید.



حرکات کششی پاها و باسن در حالت ایستاده

این حرکات به دویدن و راه رفتن شما کمک کرده و موجب انعطاف پذیری و تقویت پاها می گردد.

برای ایجاد کشش در عضله پشت ساق پا و تاندون آشیل، زانوان خود را اندکی خم کرده و باسن را به طرف پایین ببرید. از صاف بودن کمرتان اطمینان حاصل کنید. پای عقب شما باید اندکی به سمت داخل و یا مستقیماً به طرف جلو متمایل باشد. این حرکت در انعطاف پذیری مچ پا بسیار مؤثر است. کشش ایجاد شده را ۲۵ ثانیه حفظ کنید. تاندون آشیل فقط به اندکی کشش نیاز دارد.



برای ایجاد کشش ماهیچه ساق پا و زرد پی آشیل، در حالیکه زانوانتان را به نرمی خم می کنید ،

رانهایتان را بطرف پائین بیاورید . مطمئن شوید که پشتتان را صاف نگه داشته اید . در طول کشش پای پشتتان باید کمی خم یا کشیده باشد. پاشنه پا را پائین نگه دارید. این کشش برای ازدیاد خاصیت انعطاف پذیری مچ پا مناسب است . این کشش را به مدت ۲۵ ثانیه نگه دارید . زرد پی آشیل به کشش کمی نیاز دارد.



کش در تاندون آشیل و مچ پا

برای ایجاد کشیدگی در تاندون آشیل و مچ پا چندین روش وجود دارد . یکی از روشهای آن این است که از جدول کنار خیابان و یا پله ها استفاده کنید . به این ترتیب : یک پای خود را از قسمت برآمده آن روی لبه جدول یا پله قرار داده و بقیه قسمتها را از بالای لبه به طور آویزان قرار دهید . پاشنه را تا سطح پله یا جدول پایین بیاورید . این کار را به آرامی و همراه با تعادل انجام دهید . برای حفظ تعادل می توانید از نرده های کنار پله و یا از ماشینی که کنار جدول پارک شده ، استفاده کنید.

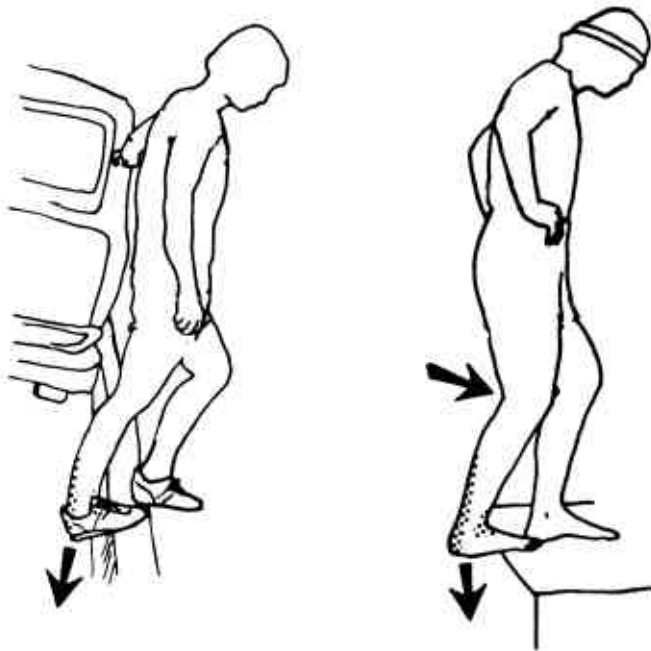
پایی که در تاندون آشیل و مچ آن ایجاد کشش کرده اید ، باید کاملاً صاف قرار گیرد. کشش ایجاد شده را به مدت ۲۰ ثانیه حفظ کنید . برای کاهش مقدار کشش در تاندون

آشیل ، می توانید به زانوان خود اندکی حالت خمیده دهید .

انجام این حرکت پس از تمرینات بدنی دشوار و در مواقعی که عضله پشت ساق پا و تاندون آشیل ، کم تحرک و سفت هستند بسیار مفید می باشد . این حرکت همه جا انجام پذیر است .

برای حفظ تعادل دست خود را به چیزی تکیه داده و آن گاه زانوی خود را به سمت سینه بکشانید .

در حین اینکار نباید کمر یا باسن به جلو متمایل شوند . این حرکت باعث ایجاد کشش در کشاله ران و باسن می گردد. توجه داشته باشید ، پایی که روی زمین قرار گرفته ، باید به سمت جلو متمایل بوده و زانو اندکی خمیده باشد . کشش ایجاد شده را روی هر پا به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید.



دستان را به چیزی تکیه دهید. و زانواتان را بطرف قفسه سینه بکشید . تکیه بطرف جلو در ناحیه کمر و رانها نکنید. این تمرین کششی عضلات بالای عقب ران و کیل و رانها را بنرمی کشش می دهد . پای روی زمین باید کشیده با زانوی کمی خمیده قرار گرفته

باشد (۱ اینچ) . یک کشش ساده بمدت ۳۰ ثانیه داشته باشید . این کشش را برای هر دو

پا انجام دهید.



کشش ناحیه داخلی ران

کفه پای خود را از ناحیه برآمده آن (سینه پا) ، روی تکیه گاه محکمی مثل دیوار ، میز یا نرده قرار دهید. نوک انگشتان پای دیگرتان را که روی زمین است ، به طرف بیرون بدن (به موازات تکیه گاه) بچرخانید. آن گاه با وارد کردن فشار روی تکیه گاه خود را بالا بکشید. این حرکت باعث ایجاد کشش در ناحیه داخلی ران می گردد. کشش ایجاد شده را ۲۵ ثانیه حفظ کنید .



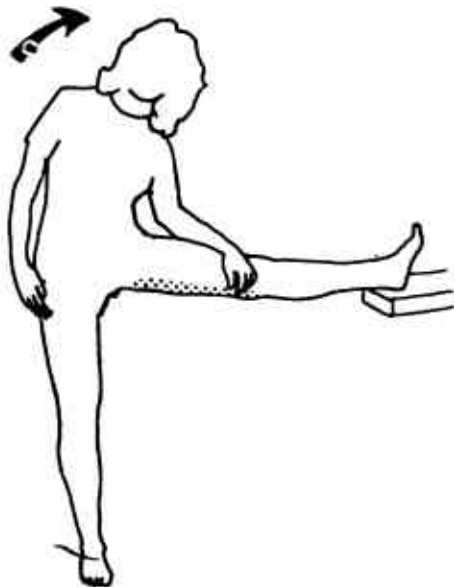
حرکت کششی زانو

برای ایجاد کشش در زانوان خود، بخش رویی پای راست را با دست چپ نگه داشته و به آرامی پاشنه پا را به سمت باسن بکشید. این کار موجب می شود تا زانو با زاویه طبیعی خم شود. برای تقویت و رفع مشکلات زانو، این حرکت بسیار مؤثر است. کشش ایجاد شده را برای هر پا به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید.

نوع دیگری از همین حرکت را می توانید با خوابیدن به روی شکم انجام دهید. به این ترتیب که یک دست خود را از پشت دراز کرده و پای مخالف خود را از ناحیه بین مفصل مچ و انگشتان بگیرید و آنگاه به آرامی پاشنه پا را به طرف قسمت میانی باسن بکشید. کشش ایجاد شده را به مدت ۸-۱۲ ثانیه حفظ کنید. به خاطر داشته باشید که همواره حرکات کششی را تحت کنترل داشته باشید و همیشه سعی کنید، ابتدا به انجام حرکات نسبتاً آسان پرداخته، آن گاه به حرکات دشوار روی آورید. در اینصورت خیلی زود شاهد تغییرات و نتایج جالب توجهی خواهید بود. حرکات نرمشی خود را به آرامی انجام دهید و به یاد داشته باشید که نرمش های سخت و خسته کننده، مانع دستیابی به نتایج می گردد.

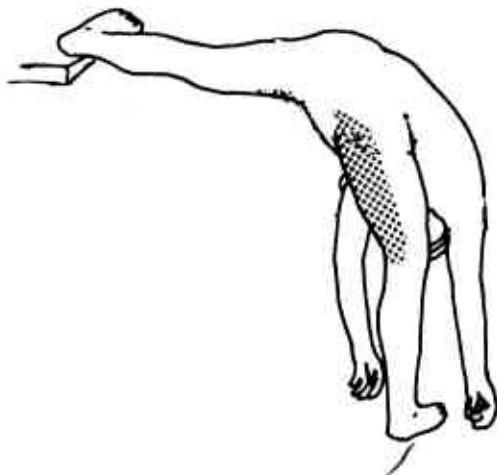


پاشنه پای خود را روی تکیه گاه محکمی قرار دهید . پای دیگرتان را که روی زمین است ، طوری بچرخانید که به موازات تکیه گاه قرار بگیرد . بخش فوقانی بدن را نیز به همان سمت بچرخانید . آن گاه به آرامی پهلوی چپ خود را به طرف زانوی چپ بگردانید . این کار باعث ایجاد کشش در عضلات ناحیه داخلی ران می گردد. مدت کشش ساده ۱۵ ثانیه و مدت زمان کشش زیاد باید ۲۰ ثانیه باشد . توجه داشته باشید پایی که روی زمین قرار گرفته ، اندکی خم شده باشد . این حرکت را روی هر دو پا انجام دهید .



برای تغییر محل کشش ، در همان حال که هستید ، دست چپ خود را دراز کرده ، از بالای سر دست دیگر خود را بگیرید و به طرف بالا بکشید . این حرکت برای پهلوها و بخش داخلی پایی که در بالا قرار گرفته ، بسیار مفید می باشد . این حرکت را روی هر

دو پهلو انجام داده و کشش ایجاد شده را به مدت ۲۰ ثانیه حفظ کنید . به تفاوت های هر طرف توجه کنید . برای انجام این حرکت ، بدن باید نرم و انعطاف پذیر باشد .



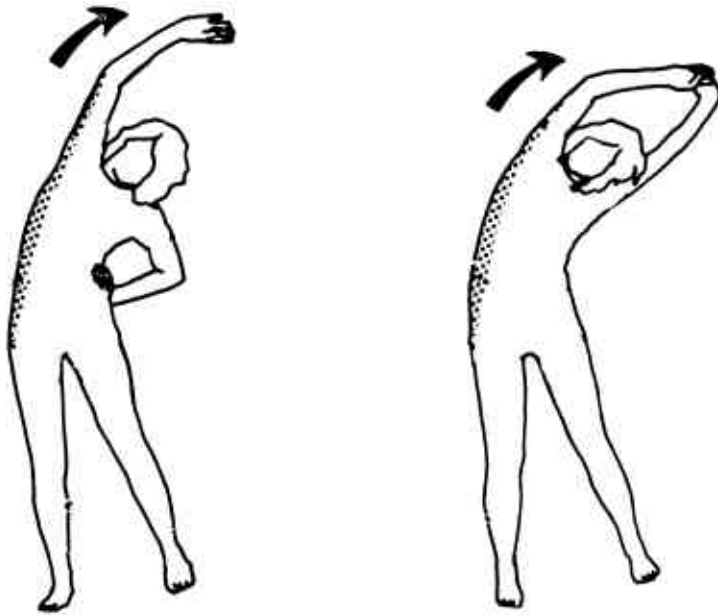
حرکات کششی بالاتنه در حین ایستادن

این سری از حرکات برای تناسب کمر و شکم بسیار مفید می باشد . این حرکات در حال ایستاده انجام گرفته و موجب ایجاد کشش در پهلو ها می شوند . انجام این حرکات همیشه و همه جا امکان پذیر است .

پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید . انگشتان پا ، باید به سمت جلو متمایل باشند ، سپس در همان حال که به زانوان خود اندکی حالت خمیده می دهید: یک دست خود را به عنوان تکیه گاه به کمر زده و دست دیگر را به طرف بالای سر ببرید . حالا کمرتان را به آرامی به همان سمتی خم کنید که دستتان را به کمر زده اید . این خمیدگی باید به خدی باشد که در عضلات خود احساس کشیدگی کنید . به تدریج مدت زمان هر کشش را بیشتر کنید . (هر حرکت ساده ۱۵-۱۰ ثانیه) . برای برگشتن به حالت اولیه بسیار آرام و کنترل شده عمل کنید و از حرکات سریع اجتناب ورزید .

حال به جای استفاده از یک دست خود به عنوان تکیه گاه ، هر دو دست را به طرف

بالای سر بلند کنید . با دست راست خود ، دست چپ را گرفته به آرامی به سمت چپ خم شوید . سپس با دست چپ ، بازوی راست را گرفته و به طرف زمین بکشید . استفاده از یک دست برای کشیدن دست دیگر ، باعث افزایش کشش ایجاد شده در پهلوها و در امتداد ستون مهره ها می گردد. هرگز بیش از اندازه در این قسمت ها ، ایجاد کشش نکنید هر کشش ساده ایجاد شده را ۱۰-۸۰ ثانیه حفظ کنید.



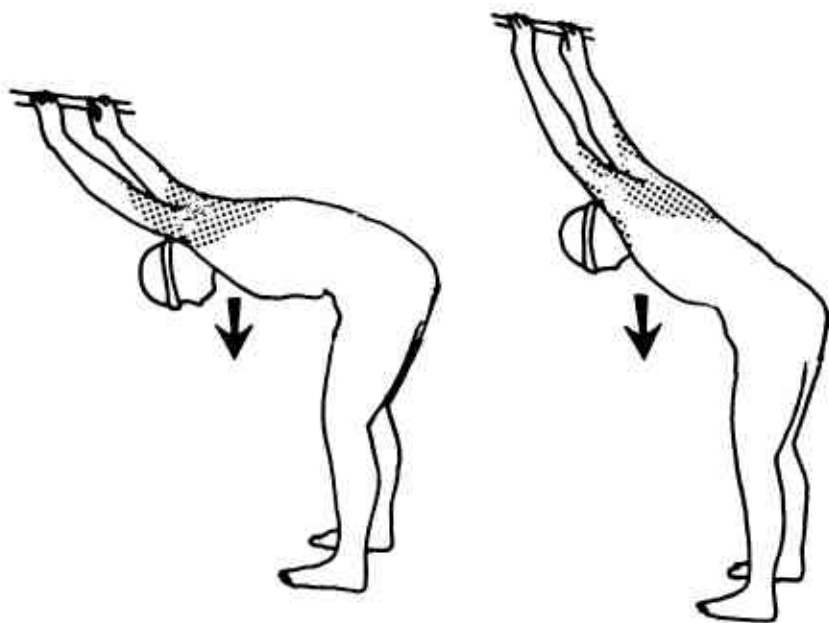
بالاتنه و پشت

یکی دیگر از حرکات کششی مناسب جهت بالاتنه و پشت ، این است که ابتدا دست ها را به اندازه عرض شانه باز کرده و آنها را روی نرده یا لبه چیزی قرار دهید سپس درحالیکه زانوان خود را اندکی خم می کنید ، قسمت فوقانی بدن را به سمت پایین بکشید . در این حالت باسن شما بایستی دقیقاً بالای پاها یتان قرار گرفته باشد .

حالا زانوان خود را اندکی بیشتر خم کنید . دست ها را در ارتفاع های مختلف قرار داده و به این ترتیب ، منطقه کشش را تغییر دهید . پس از اینکه به طور کامل با این حرکت آشنا شدید ، آن گاه قادر خواهید بود حتی در ستون فقرات خود نیز ایجاد کشش کنید . اگر

بتوانید این حرکت را هر روز انجام دهید ، بسیار عالی خواهد بود . این حرکت به رفع برخی از تاخوردگی های پشت کمک می کند . کشش را به گونه ای ایجاد کنید که بتوانید به مدت ۳۰ ثانیه آن را حفظ کنید .

نقاطی مانند لبه یخچال یا قفسه پرونده ها ، برای انجام این حرکت مناسب می باشند . سعی کنید این حرکت را به آرامی انجام دهید . انجام این حرکت در همه جا امکان پذیر است ، به تنها چیزی که احتیاج دارید ، کمی تأمل و اندکی همت است .



روش دیگر جهت افزایش و تغییر منطقه کشش این است که یک پای خود را عقب تر از پای دیگر و در عرض خط میانی بدن قرار داده و در همان حین به سمت مخالف آن خم شوید . این حرکت باعث ایجاد کشش در مناطق فوقانی بدن می گردد . انجام حرکات کششی شانه و بازو ، قبل و بعد از دویدن بسیار مفید خواهد بود . انجام آنها موجب شل شدن عضلات بالاتنه و جرخش راحت بازو می گردد . این حرکات ،

همچنین در انجام تمرینات مربوط به کاهش وزن یا هر گونه فعالیت نرمشی جهت بازی تنیس ، بیس بال، هندبال و غیره تأثیر بسیار زیادی خواهد داشت .



حرکات کششی در حین نشستن

در اینجا برخی از حرکات کششی که در حال نشستن می توان انجام داد، توضیح داده شده است . این حرکات برای افرادی که در ادارات کار می کنند ، بسیار مناسب است . با انجام این حرکات می توانید از انقباض قسمت های مختلف بدن کاسته ، موجب تقویت بخش هایی شوید که در اثر نشستن طولانی مدت ، سفت و منقبض شده اند .



دست های خود را بالای سرتان برده ، با دست راست خود ، پشت دست چپ را گرفته و آن را به سمت راست بکشید . تا جایی که می توانید از خمیدگی بازوها جلوگیری کنید . این حرکت باعث ایجاد کشش در بازوها ، پهلو و شانه ها می شود . این کشش را روی هر دو طرف بدن به مدت ۱۵ ثانیه ایجاد کنید .

حرکت کششی ساعد

کف دست را کنار خود ، به طور صاف روی صندلی قرار دهید . شست باید به طرف بیرون و انگشتان به طرف پشت و عقب متمایل باشند . آنگاه به آرامی بازوی خود را به طرف عقب بکشید تا در ساعد خود احساس کشیدگی کنید . اطمینان حاصل کنید که کف دست ها حتماً به حالت صاف قرار گرفته باشند . در صورت تمایل می توانید ، این حرکت را به طور همزمان روی هر دو ساعد خود انجام دهید .



حرکت کششی موج با

همان طور که روی صندلی نشسته اید ، یک پای خود را بالا آورده ، روی لبه صندلی بگذارید .

آنگاه ساق پای چپ را ، کمی پایین تر از زانو گرفته و به آرامی آن را به طرف سینه خود

بکشید. می توانید از دست چپ تان نیز جهت کشیدن پای خمیده شده به سمت شانه مخالف استفاده کنید کشش ایجاد شده را ۳۰ ثانیه حفظ کنید، و آن را روی هر دو پا

ایجاد کنید .



حرکت کششی پا و کشاله ران

برای انجام حرکات کششی روی پاها، می توانید از دیوار کمک بگیرید. هنگام انجام این حرکات توجه داشته باشید که همواره از حرکات ساده شروع کرده و به تدریج به انجام حرکات دشوار بپردازید.



کشش در کشاله ران

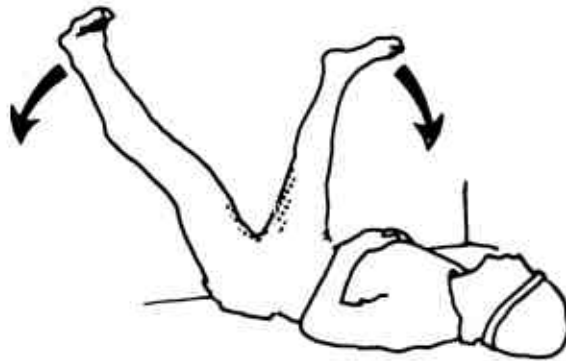
به پشت دراز کشیده و پاهای خود را از دیوار بالا ببرید . پاها باید کاملاً به هم چسبیده و باسن باید ۵-۳ اینچ از دیوار فاصله داشته باشد . اطمینان حاصل کنید که بخش تحتانی کمر به حالت صاف روی زمین قرار گرفته باشد . نخست فقط برای مدت یک دقیقه پاهای خود را بدین نحو به دیوار تکیه دهید ، به تدریج مدت آن را بیشتر کرده تا در نهایت بتوانید ۸-۵ دقیقه این کار را ادامه دهید . چنانچه پاهایتان شروع به خوابیدن کرد ، به پهلو چرخیده ، سپس بلند شوید و بنشینید . هرگز بلافاصله پس از این حرکت بلند نشوید زیرا در غیر این صورت دچار احساس سبکی سر خواهید شد .

کشش در ناحیه گردن

برای ایجاد کشش در ناحیه گردن ، انگشتان خود را در پشت سر در هم گره کرده (در حدود سطح گوش) و سپس به آرامی و با ملایمت سر را به طرف جلو کشیده ، تا جایی که در گردن خود احساس کشیدگی کنید . این کشش را ۵ ثانیه حفظ کنید و آن را ۲-۳ بار تکرار کنید .



برای ایجاد کشش در کشاله های ران ، به آرامی پاهای خود را از یکدیگر جدا و آنها را به سمت طرفین حرکت دهید . به محض احساس کشیدگی در کشاله های ران خود ، این حرکت را متوقف کنید . کشش ایجاد شده را ۳۰ ثانیه حفظ نمایید .



با انجام مرتب این حرکت، به تدریج قادر خواهید بود پاهای خود را کاملاً از یکدیگر دور کنید. این حالت را می‌توانید در شکل ملاحظه نمایید. هرگز سعی نکنید تا همانند این شکل عمل کنید، بلکه حرکات کششی را در محدوده توانایی های خود انجام دهید. از وارد آوردن هر گونه فشار خودداری کنید. در این حرکت، دیوار کمک می‌کند تا بتوانید کشش‌ها را برای مدت طولانی‌تری حفظ کرده و از اتلاف انرژی بدن به دلیل عدم وجود تکیه‌گاه و تعادل جلوگیری میکند.



حرکت کششی کشاله ران و باسن با پاهای باز

سعی کنید نحوه انجام حرکات کششی را در زوایای مختلف بیاموزید و حرکات را از جلو ، عقب ، راست و چپ انجام دهید. عادت به خوب نشستن را به کمک این روش می توانید در خود ایجاد کنید :

پشت به دیوار نشسته و قسمت پایین کمر خود را کاملا صاف به دیوار بچسبانید . این حالت را ۳۰ ثانیه حفظ کنید .

روش دیگر ، نشستن و تکیه دادن به دست ها می باشد . استفاده از دست ها به عنوان تکیه گاه به کشیده شدن ستون فقرات شما کمک خواهد کرد . این حالت را ۲۰ ثانیه ادامه دهید.



بخش دوم

کشش های روزانه

این حرکات در رفع انقباض و سفتی عضلات بسیار مؤثر هستند. در این بخش، به برخی حرکات روزانه از قبیل پیاده روی یا کارکردن، حرکات مربوط به افراد بالای ۵۰ سال و حرکاتی برای لحظات بیکاری در طی روز اشاره شده است. پس از اینکه نحوه انجام حرکات کششی را کاملا فرا گرفتید، آن گاه قادر خواهید بود تا این حرکات را مطابق با نیازهای خاص خود انجام دهید.

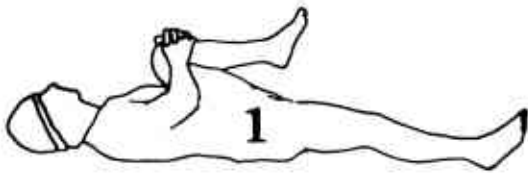
پیش از انجام این مجموعه از فعالیت ها، باید کاملا با حرکات کششی منفرد آشنا شده باشید.

In The Morning

Approximately 5 Minutes

حرکات صبحگاهی حداقل ۵ دقیقه

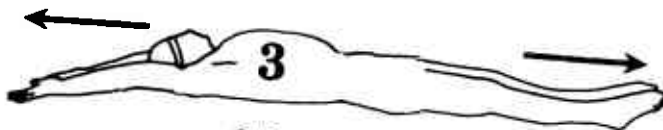
انجام این حرکات به هنگام صبح کمک می کند تا بدن در طول روز فعالیت های خود را به طور طبیعی انجام دهد. سفتی و انقباض عضلات با انجام حرکات کششی مناسب بهبود می یابد. رفتن زیر دوش آب گرم پیش از شروع حرکات به گرم شدن بدن کمک خواهد کرد.



20 seconds
each leg



3 times
5 seconds each



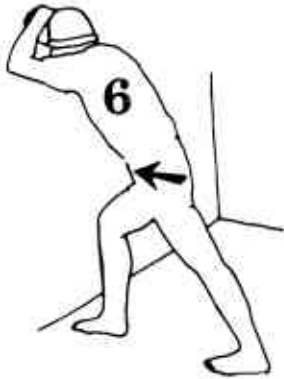
2 times
5 seconds each



10 times
each direction



20 seconds
each leg



30 seconds
each leg



30 seconds



20 seconds

Before and After

Walking

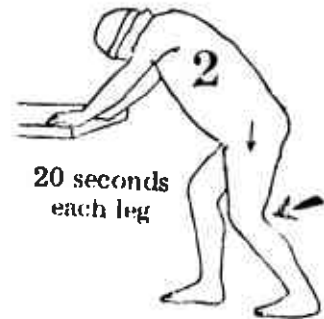
Approximately 7 Minutes

پیاده روی

قبل و بعد از پیاده روی حداقل ۷ دقیقه این حرکات کمک می کنند تا هنگام پیاده روی احساس خوب و راحتی داشته باشید .



30 seconds
each leg



20 seconds
each leg



15 seconds
each leg



30 seconds



30 seconds



20 seconds
each leg



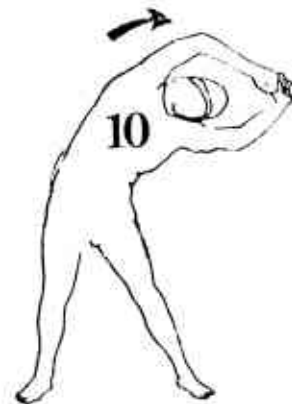
30 seconds



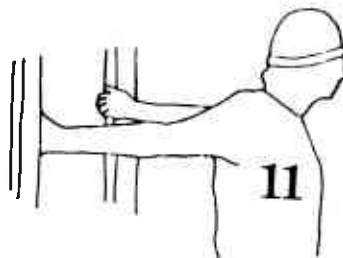
20 seconds
each leg



20 seconds
each leg



8 seconds
each side



30 seconds

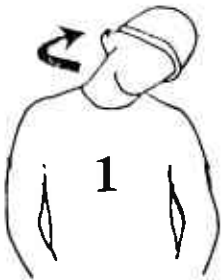
Everyday Stretches

Approximately 10-15 Minutes

کششهای روزانه

کشش های روزانه حداقل ۱۵-۱۰ دقیقه

این گروه از حرکات بر کشش و ریلکسیشن عضلات در جریان فعالیت های روزمره تأکید دارند. اکثر افراد در فعالیت های ساده روزمره خود اغلب فشار های فراوانی را به بدن خود وارد می آورند. اگر ۱۰-۱۵ دقیقه را در روز به انجام این حرکات اختصاص دهید، از وارد آمدن این فشار به بدن، جلوگیری به عمل آورده و می توانید از بدن خود بهتر و راحت تر استفاده کنید.



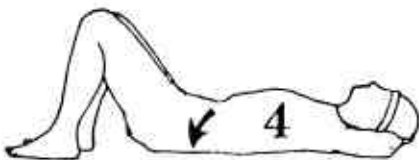
5 times
each direction



20 seconds



shoulder blade pinch
2 times
5 seconds each



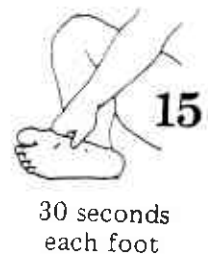
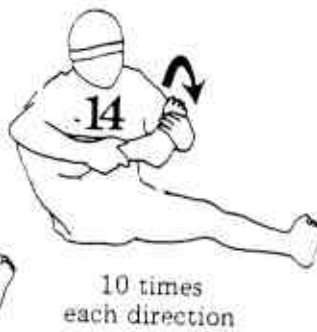
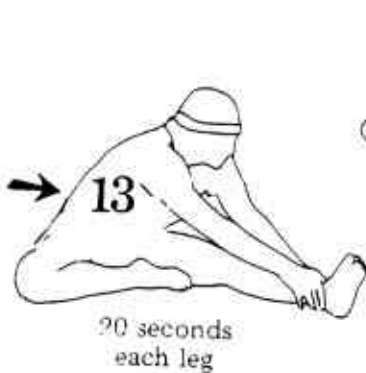
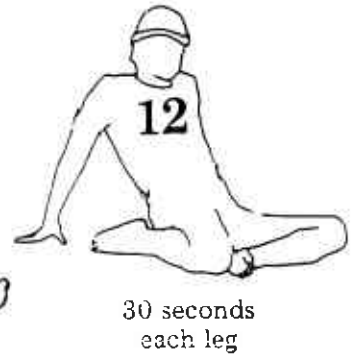
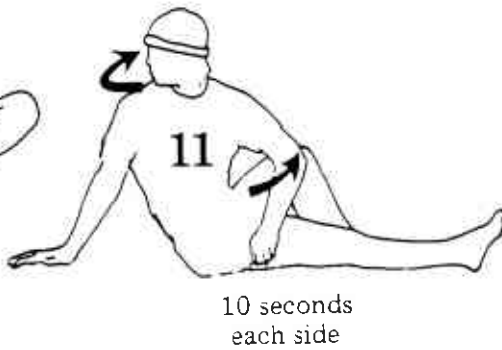
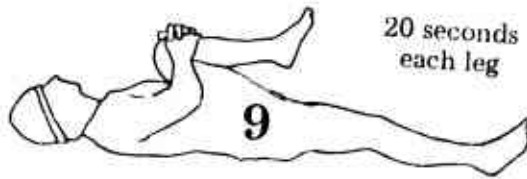
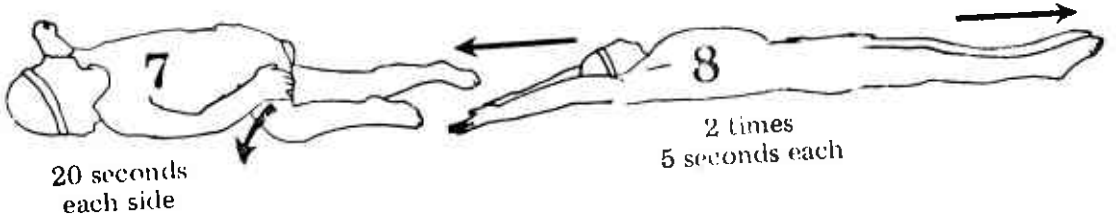
flatten lower back
2 times
5 seconds each

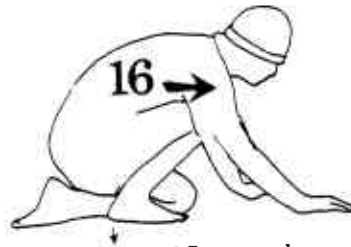


3 times
5 seconds each

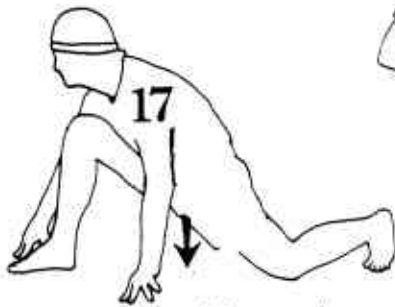


20 seconds
each side





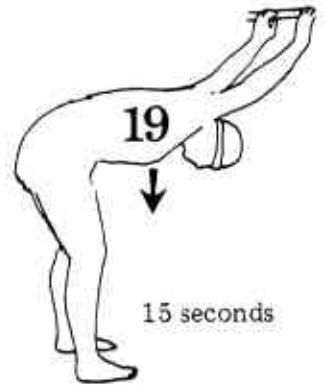
15 seconds
each leg



20 seconds
each leg



25 seconds
each leg



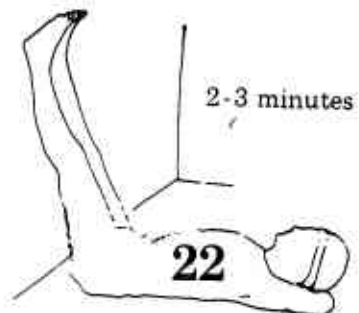
15 seconds



10 seconds
each arm



10 seconds



2-3 minutes

22

Stretches For Those

Over 50

Approximately 5-6 Minutes

حرکات کششی برای افراد بالای ۵۰ سال حداقل ۵-۶ دقیقه

هیچگاه برای شروع حرکات کششی دیر نیست و در حقیقت هر چه قدر سن بالاتر رود ، انجام مرتب این حرکات ، اهمیت بیشتری خواهد یافت . عدم فعالیت در سنین بالا ، موجب می گردد تا بدن کارایی خود را از دست داده ، و ماهیچه ها از حالت انعطاف پذیر خود خارج و ضعیف و منقبض گردند. اما بدن ، از قابلیت فراوانی برای بهبود انعطاف پذیری و نیروی از دست رفته دارد که این قابلیت با استفاده از یک برنامه منظم بروز داده می شود . روشهای انجام حرکات کششی در این سنین ، همان روش های عنوان شده می باشد . کشش مناسب بدین معناست که هرگز از محدوده توانایی های خود خارج نشوید .

برای انجام این حرکات ، احتیاجی نیست کاملا همانند تصاویر این کتاب عمل کنید ، بلکه باید از روش هایی استفاده نمائید که با توانایی های شما مطابقت داشته باشد . برطرف کردن حالت انقباض و سفتی عضلات ، نیازمند زمان ، تداوم و شکیبایی است . چنانچه در مورد حرکاتی که باید انجام دهید ، تردید دارید ، می توانید پیش از شروع آنها با پزشک خود مشورت کنید . در اینجا به برخی از حرکاتی که به بازگشت و حفظ انعطاف پذیری بدن کمک می کنند ، اشاره گردیده است .



20 seconds



30 seconds

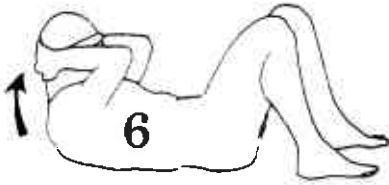


20 seconds
each leg

20 seconds
each leg



30 seconds



5 seconds each
3 times



20 seconds
each side



20 seconds
each side



3 times
5 seconds each



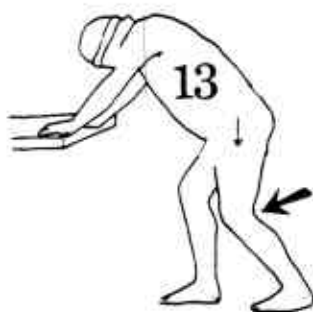
20 seconds



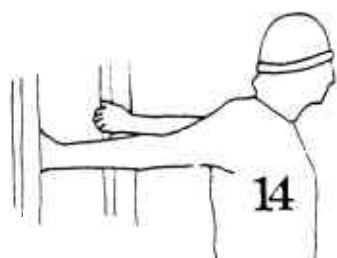
20 seconds



30 seconds
each leg



15 seconds
each leg



15 seconds



10 seconds
each arm



10 seconds

Before & After

Indoor and Outdoor Work

Approximately 5 Minutes

کشش قبل و بعد از کارهای داخل و خارج منزل

پیش از اینکه اقدام به انجام کارهای داخل یا خارج از منزل مانند گردگیری ، نقاشی ، باغبانی ، حفاری ، ساختمان سازی ، حمل بارهای سنگین کنید ، چند دقیقه رابه انجام حرکات کششی ساده پردازید .

این عمل کمک می کند تا بدن شما برای انجام کارهای بعدی آمادگی لازم را کسب نموده و از سفتی و انقباض عضلات در اثر انجام این کارها جلوگیری می کند .



30 seconds



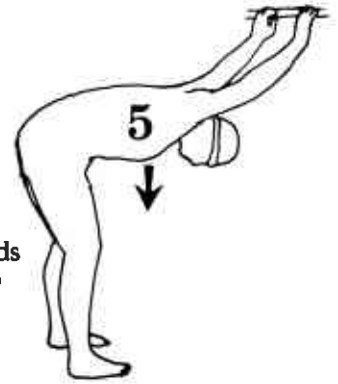
20 seconds
each leg



20 seconds



20 seconds



15 seconds



2 times
10 seconds each



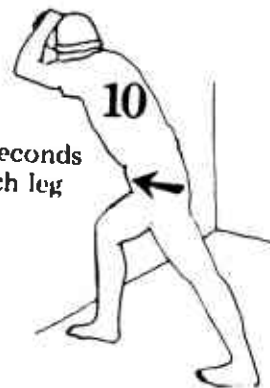
10 seconds,
each arm



5 times
each direction



20 seconds
each leg



20 seconds
each leg

For

Lower Back Tension

Approximately 4 Minutes

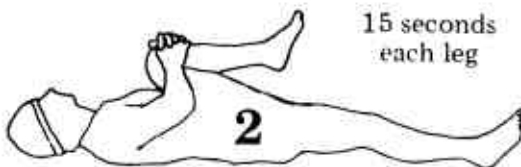
کشش برای کاهش انقباض بخش تحتانی کمر

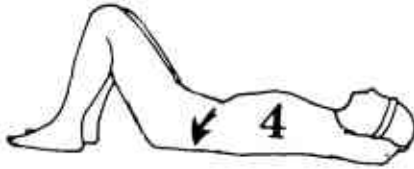
حداقل ۴ دقیقه

این حرکات برای تسکین درد عضلات ناحیه تحتانی کمر و همچنین در کاهش انقباض عضلات شانه، گردن و قسمت فوقانی کمر بسیار مفید می باشند. برای دستیابی به نتایج مطلوب، این حرکات را هر شب پیش از خوابیدن انجام دهید. از وارد آوردن کشش های اضافی و زیاد خودداری کنید.

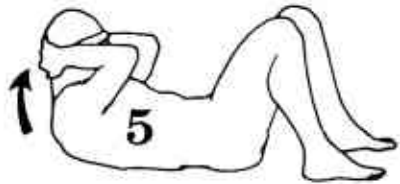


30 seconds

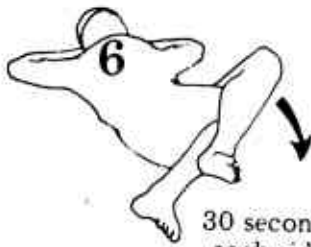
15 seconds
each legshoulder blade pinch
2 times
8 seconds each



4
flatten lower back
2 times
10 seconds each



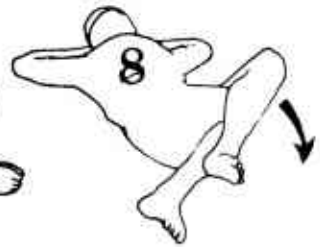
5
3 times
5 seconds each



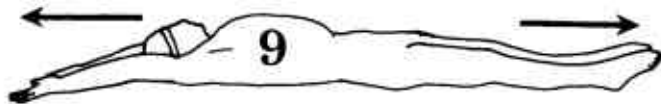
6
30 seconds
each side



7
30 seconds



8
20 seconds
each side



9
2 times
5 seconds each



10
25 seconds



11

After

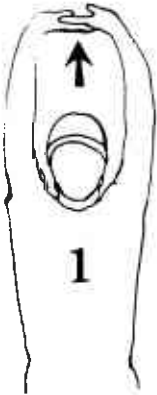
Sitting

Approximately 5 Minutes

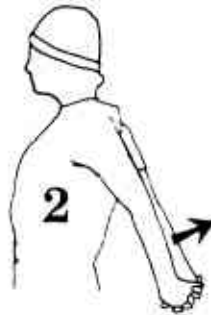
کشش در حالت نشستن

حداقل ۵ دقیقه

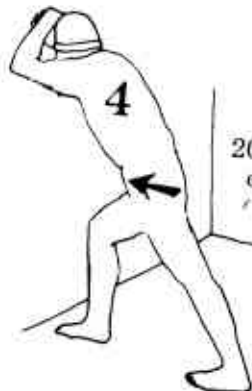
این مجموعه از حرکات پس از نشستن های طولانی مدت انجام می گیرند . در حالت نشستن ، خون در ناحیه پا و ساق جمع شده و عضلات باسن ، گردن و کمر به حالت انقباض در می آیند . این حرکات موجب بهبود گردش خون و رفع انقباض عضلات نام برده در اثر نشستن های طولانی مدت می گردند .



15 seconds

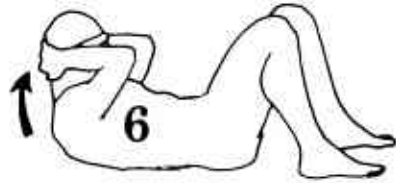


10 seconds

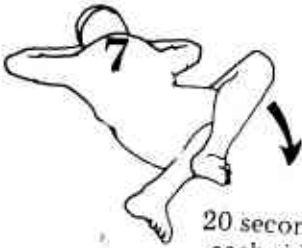
10 seconds
each arm20 seconds
each leg



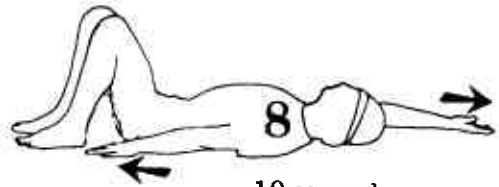
30 seconds



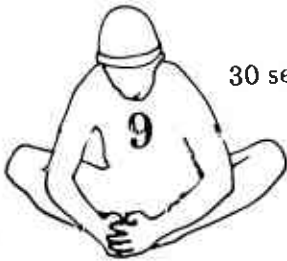
2 times
5 seconds each



20 seconds
each side



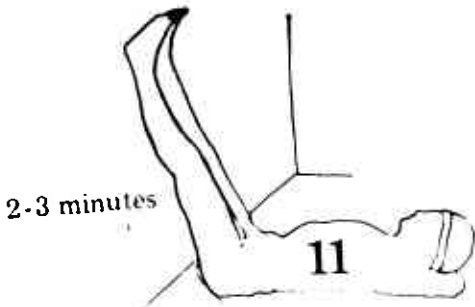
10 seconds
each side



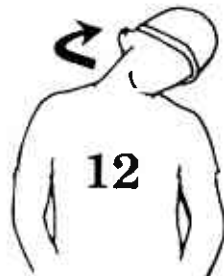
30 seconds



20 seconds
each leg



2-3 minutes



5 times
each direction

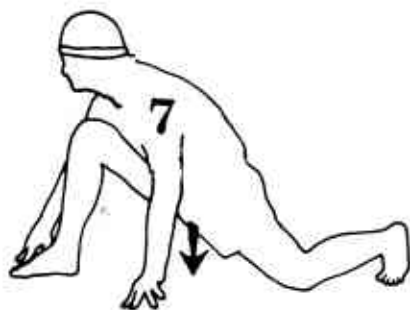
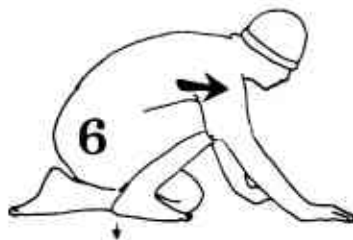
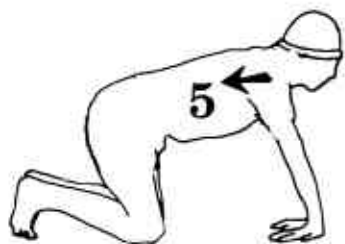
While Watching
TV

حرکات کششی هنگام تماشای تلویزیون

هنگام تماشای تلویزیون

بسیاری از مردم اظهار می دارند که وقت کافی برای انجام حرکات کششی ندارند، و در همان حال ساعت های زیادی را در شب به تماشای تلویزیون می پردازند. اگر می خواهید کمکی به بهبود وضعیت بدنی خود کنید، در همان حینی که تلویزیون تماشا می کنید، به انجام حرکات کششی بپردازید. این حرکات مانع تماشای تلویزیون شما نخواهند شد.

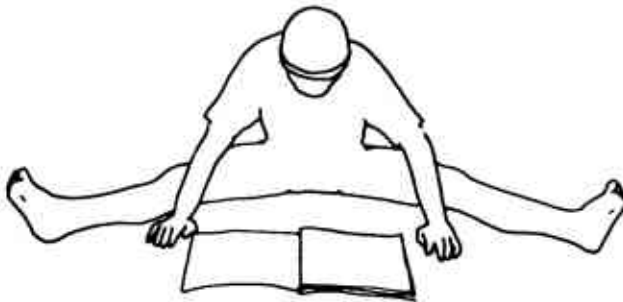


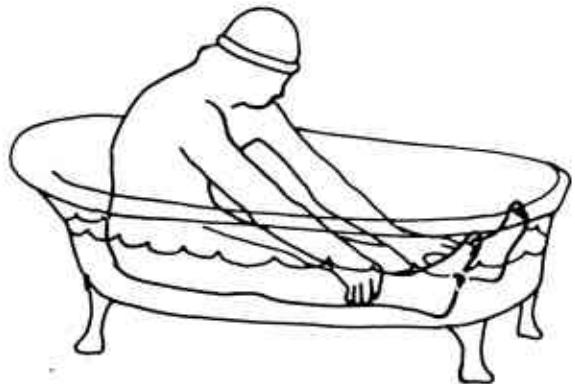
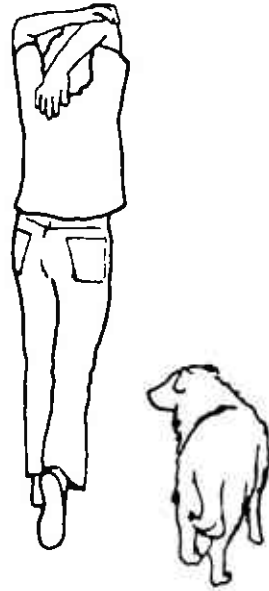


Spontaneous Stretches

حرکات کششی در اوقات بیکاری

نمی توانید بگوئید که برای انجام حرکات کششی وقت ندارید خواندن روزنامه ، صحبت کردن با تلفن ، منتظر اتوبوس بودن و اینها همه فرصت هایی است که می توانید از آنها به انجام حرکات کششی ساده و راحت بپردازید. فکر خود را به کار بیندازید و به حرکاتی بیندیشید که میتوانید در اوقات بیکاری خود انجام دهید .





حرکات کششی مربوط به عضلات شکمی

برای انجام این حرکت به پشت دراز بکشید ، سپس زانوان خود را اندکی خم کرده و کف پا را به طور صاف روی زمین قرار دهید . دست های خود را نیز از عرض سینه عبور دهید (شکل ۱- الف) آن گاه به سمت جلو خم شوید ، به طوری که شانه ها با زمین زاویه ۳۰ درجه بسازند . (شکل ۱- ب) و دوباره کمر خود را روی زمین قرار دهید . (شکل ۱- ج) . هنگام انجام این حرکت ، سر خود را عقب و جلو نبرید ، این کار باعث می شود تا به گردن شما فشار وارد شود. سعی کنید سر را در وضعیت ثابتی نگه دارید و حرکات خود را روی قسمت فوقانی شکم متمایل کنید . سپس بخش فوقانی بدن را به سمت جلو خم کنید . چانه باید نزدیک سینه قرار بگیرد . (شکل ۱- ب) وقتی می خواهید دوباره بدن را از حالت خمیده در آورید ، پشت سرتان نباید با زمین تماس پیدا کند . (شکل ج) . این حرکت را ۵-۱۰ مرتبه و خیلی آرام انجام دهید.



fig. 1a



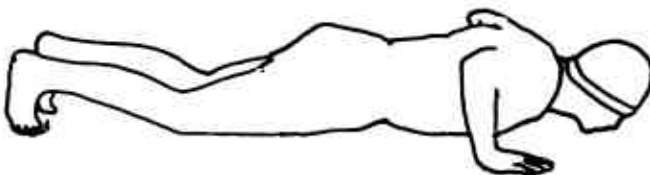
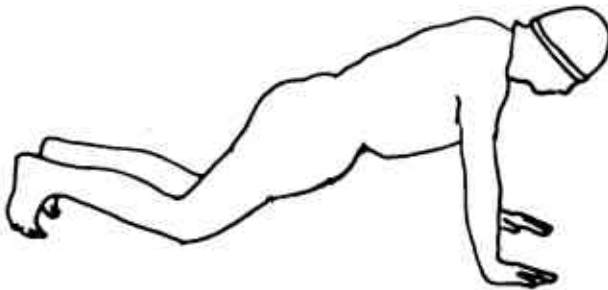
fig. 1b



fig. 1c

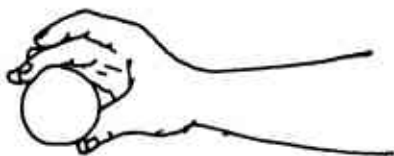
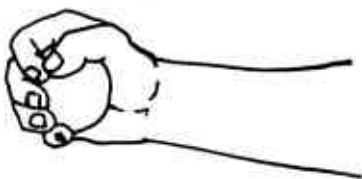
تمرینات مربوط به بازو و سینه

برای رشد و تقویت بخش خلفی فوقانی بازوها (عضله سه سر) ، دستها را به اندازه عرض شانه باز کرده و در همان حال که سعی می کنید آرنج ها را نزدیک بدن نگه دارید ، با کف دست ها به زمین فشار وارد کنید . سعی کنید آرنج هایتان به سمت بیرون خمیدگی پیدا نکند ، آنها را مستقیماً بالای دست ها و مجاور قسمت فوقانی بدن نگه دارید . این حرکت از جمله تمرینات تقویتی جهت عضله سه سر به شمار می رود .



تمرینات مربوط به انگشتان ، دست ها ، مچ و ساعد

یکی دیگر از تمرینات تقویتی که انجام آن در همه جا امکان پذیر است . فشار وارد آوردن به یک توپ است . این حرکت موجب تقویت انگشتان ، دستها ، مچ و ساعد می گردد. برای انجام بسیاری از فعالیت های ورزشی و همچنین برای انجام فعالیت های روزمره ، لازم است این نواحی از قدرت کافی برخوردار باشند . برای اینکار می توانید از یک توپ لاستیکی (به قطر حدود ۲/۵ اینچ) استفاده کنید . می توانید این توپ را در جیب یا داخل ماشین تان بگذارید تا در مواقع بیکاری از آن برای تقویت عضلات دستان خود استفاده کنید.

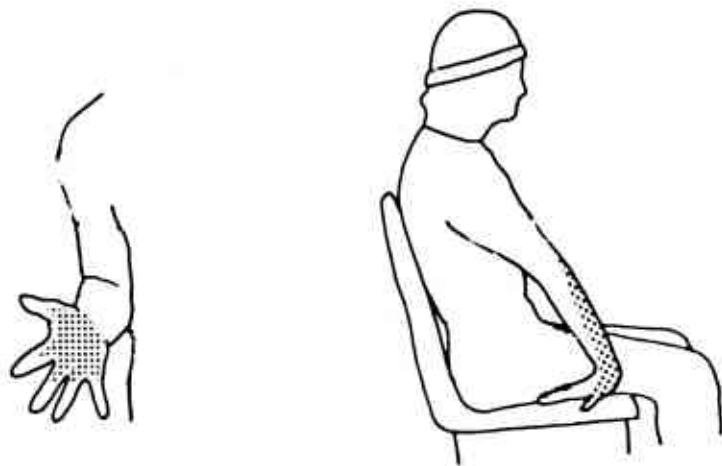


برای اینکار روش های مختلفی وجود دارد. یکی از آنها این است که توپ را در کف یکی از دستان خود گذاشته، با تمام انگشتان و با تمام قوا آن را بفشارید. اینکار را آنقدر ادامه دهید تا دست شما خسته شود سپس این حرکت را با دست دیگرتان انجام دهید. روش دیگر استفاده از انگشت شست به همراه یکی از انگشتان دیگر است. به این ترتیب که ابتدا توپ را بین انگشت کوچک و شست خود قرار داده و بفشارید، سپس از انگشت دوم و شصت برای این کار استفاده کنید. به همین ترتیب تا انگشت آخر. این عمل را ۸-۱۰ مرتبه برای هر انگشت تکرار کنید.

این حرکت موجب تقویت عضلاتی می شود که نیاز به قدرت و نیرو دارند هدف از این تمرینات، تقویت عضلاتی است که در بهبود و پیشگیری از آسیب دیدگی ها نقش مهمی دارند. بنابراین سعی کنید این حرکات را آموخته و به چیزهای کوچک دیگری که می توانند در رشد و تقویت بیشتر عضلات شما مؤثر باشند، توجه کنید.

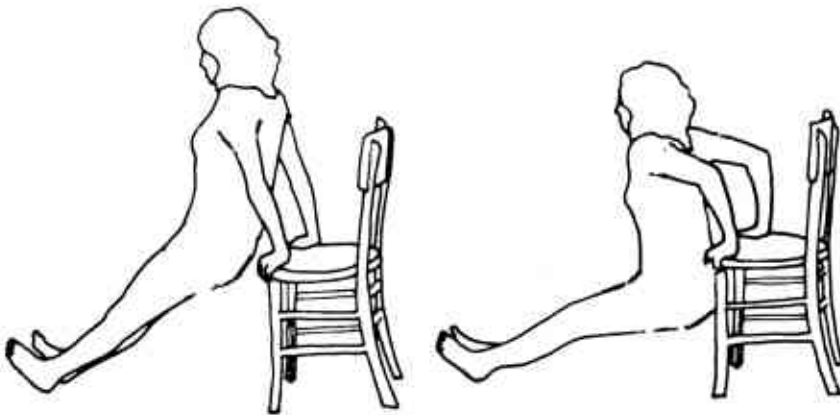
برای ورزشکاران حرفه ای یا کارگران ساختمانی، این حرکات بسیار مفید خواهد بود. پس از فشار آوردن به توپ، انگشتان خود را از هم باز کرده و آنها را بکشید. این کار را ۵ دقیقه ادامه دهید.

شما می توانید حرکات زیر را برای تقویت مچ بکار گیرید



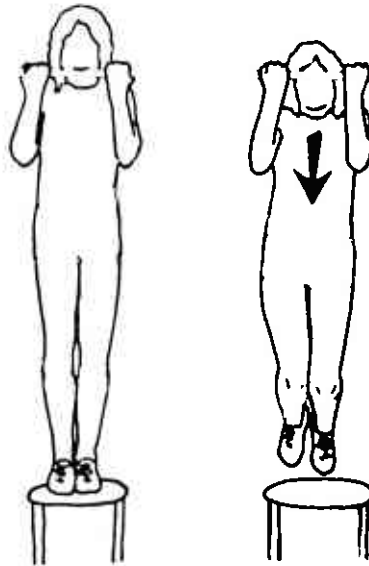
تقویت سینه و بازوها

از یک صندلی محکم برای انجام این حرکت استفاده کنید. پشت به صندلی ایستاده و دستهای خود را به طور مستقیم، همان گونه که در شکل نشان داده شده، روی لبه صندلی قرار دهید. سپس با دستهایتان زاویه ۹۰ درجه ساخته، به طوریکه باسن شما زمین را لمس کند. آن گاه دوباره بازوهای خود را به همان حالت صاف اولیه برگردانید. هدف از این حرکت تقویت عضلات سینه و بخش خلفی، فوقانی بازو هاست. چنانچه قبلا یادر حال حاضر، مبتلا به یکی از مشکلات شانه یا بازو بوده اید یا هستید، در انجام این حرکت دقت کنید.



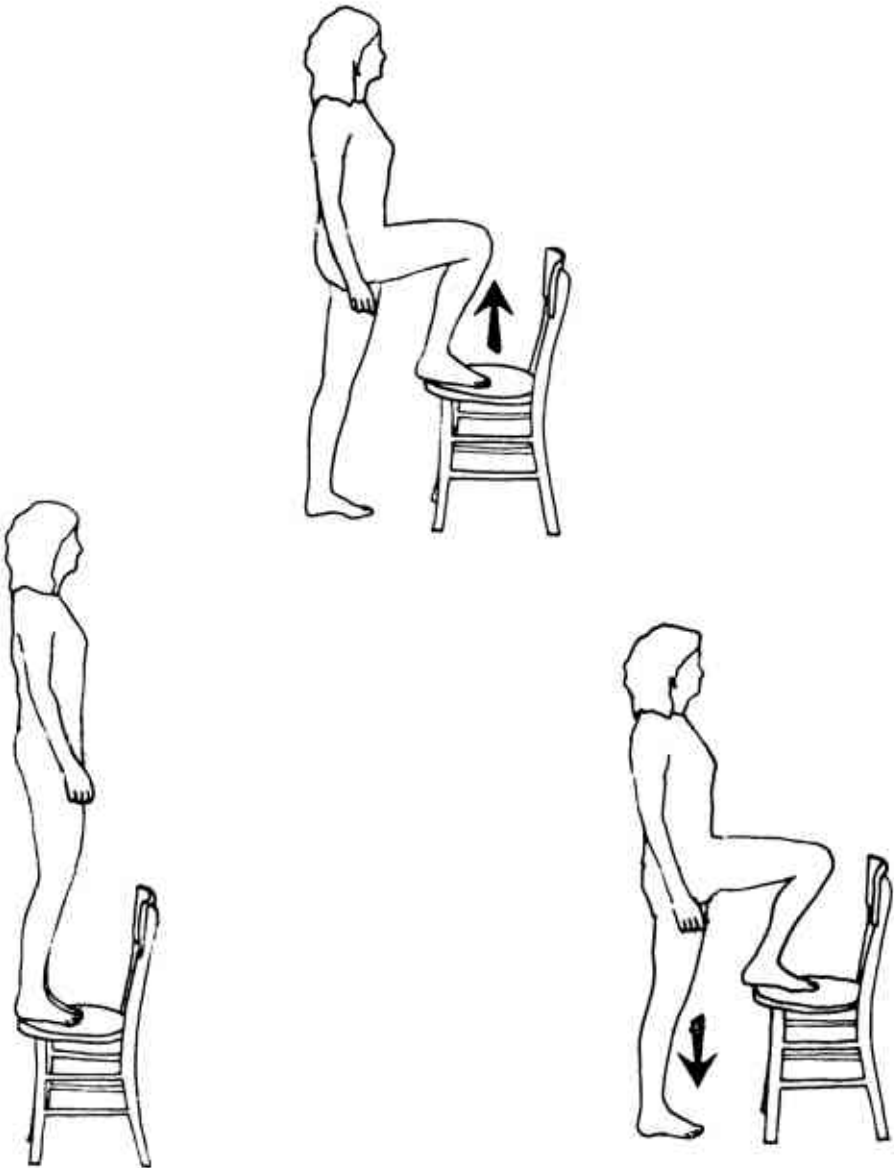
چنانچه نمی توانید چانه خود را بالای میله نگه دارید، می توانید حرکت را با قرار دادن چانه خود روی میله شروع کنید. این حرکت باعث تقویت بخش فوقانی بدن می شود. برای قرار دادن چانه خود بر روی میله می توانید از یک چهار پایه استفاده کنید.

آن گاه به آرامی خود را پایین بکشید . این حرکت در تقویت عضلات بازو و شانه بسیار مفید است . می توانید این حرکت را چند بار انجام دهید .



یک صندلی یا نیمکت محکم به ارتفاع ۲۰-۱۴ اینچ فراهم کنید . برای شروع از صندلی هایی استفاده کنید که ارتفاع کمی داشته باشند ، سپس به تدریج و با افزایش قوای خود ، ارتفاع صندلی را بیشتر کنید . ابتدا پای راست خود را روی صندلی قرار داده و زانو را کمی خم کنید . قسمت بالای پا باید کاملاً صاف باشد .

در شروع کار، این حرکت را به طور آهسته و به تدریج به سرعت انجام دهید. در صورت امکان مدت این حرکت را به ۱۰-۵ دقیقه در هر بار، افزایش دهید.



تکنیک های دویدن و دوچرخه سواری

انجام مرتب حرکات کششی شما را قادر می سازد تا با سهولت بیشتری به دویدن ، دوچرخه سواری ، اسکی یا شنا پردازید . با انجام این حرکات دیگر نیازی نیست در مورد سفتی عضلات خود اظهار نگرانی کنید .
دویدن و دوچرخه سواری باعث افزایش استقامت و سلامت بدن شده ، امکان انجام بسیاری از فعالیت ها را فراهم می آورد .
برخی تکنیک های اصلی این روش ها را می توانید در زیر مطالعه کنید .

در شروع :

وقتی برای اولین بار شروع به فعالیت های فیزیکی می کنید ، باید چند نکته را به خاطر بسپارید . اول اینکه از همان ابتدای کار به انجام حرکات دشوار پردازید . اینکار زمانی مناسب است که شما از هر جهت آمادگی لازم را داشته باشید . اما انجام آنها در ابتدای کار موجب درد و ناراحتی عضلات شده ، باعث می شود که حتی فکر ادامه دادن حرکات نیز به نظر ناخوشایند جلوه کند . اگر حرکتی را انجام می دهید که از آن لذت نمی برید ، حتما در حرکات شما نوعی تعارض وجود دارد . اگر قصد دارید زمانی را به تمرین کردن اختصاص دهید ، پس چرا نحوه لذت بردن از آن و افزایش سلامت فیزیکی خود را نمی آموزید ؟ برای این منظور ، نخست از توانایی خود شروع کرده و به تدریج با افزایش قابلیت و شناخت خود ، به انجام حرکات دشوار پردازید . یکی دیگر از نکات مهم در تمرین ها ، این است که یاد بگیرید با محدودیت خود ممکن است تصور کنید که در این صورت ، احتمال پیشرفت بسیار کم یا اصلا وجود ندارد در صورتی که این گونه نیست .

اگر محدودیت های خود را بشناسید ، آن گاه یاد می گیرید که چگونه آنها را برطرف سازید .

با انجام مرتب فعالیت های مناسب ، رفته رفته تغییراتی در وجود شما روی خواهد داد. این تغییرات به قدری ناچیز است که به ندرت متوجه بروز آنها میشوید . اما همین تغییرات اندک و جزئی ، اگر بر پایه منظمی استوار باشند ، تغییرات زیادی را منجر خواهد شد. بنابراین ، اگر خواهان تغییر هستید با انجام مرتب حرکات موزون و کششی و خوردن غذاهای مغذی و سبک می توانید به آن دست یابید . به این ترتیب بدون اینکه به خود سختی و فشار وارد کرده باشید ، به فردی پر انرژی ، خوش اندام ، انعطاف پذیر و شاد تبدیل خواهید شد.

دویدن و راه رفتن

اگر تازه می خواهید اقدام به دویدن یا راه رفتن کنید ، خودتان را با افکاری ، همچون (من هیچ پیشرفتی در این زمینه نخواهم داشت) ، یا (امروز باید چند مایل بدوم) ، یا (حتی اگر خسته شدم ، باز باید بدوم) ، آزار ندهید . به جسم و فکر خود فشار وارد نکنید و آنچه را که احساس می کنید دوست دارید ، انجام دهید . اکثر ما می خواهیم همین حالا به نتیجه برسیم ، اما باید بدانیم که دستیابی به نتایج ارزشمند ، نیازمند پشتکار و تداوم است . ما برای تغییر، زمان زیادی را در اختیار داریم و از این رو نباید اجازه دهیم که فکر زمان ، ما را از انجام فعالیت باز دارد . اگر خود را با انجام تمرینات مشغول کنیم . می بینیم که زمان به سرعت سپری شده و پس از گذشت مدت زمان کوتاهی می توانیم شاهد نتایج حاصل از تلاش های خود باشیم .

پیش از شروع تمرینات ، برای انجام یک سری از معاینات نزد پزشک بروید. یکی از این (تست با دستگاه دو ثابت) است . این تست به منظور سنجش وضعیت قلبی - عروقی فرد در حین فعالیت ، انجام می گردد. پس از اطمینان از وضعیت سلامت خود می توانید

برنامه تمرینی خود را آغاز کنید. در این برنامه، کارهایی را که می توانید انجام دهید و کارهایی را که باید انجام دهید، مشخص کنید.

دویدن و راه رفتن اساسا از نظر تکنیک با یکدیگر مشابهت دارند. تنها تفاوت آنها این است که هنگام راه رفتن، لحظه ای وجود دارد که در آن هر دو پا در یک لحظه روی زمین قرار دارند، در صورتی که هنگام دویدن، لحظه ای وجود دارد که در آن هر دو پا، بالاتر از زمین قرار می گیرند. مادر کل ماهیت هر دو یکی است.

راه رفتن

شناخت حرکات اصلی بدن هنگام راه رفتن، به دویدن شما کمک می کند. خودتان را هنگام راه رفتن نگاه کنید. به محل قرارگیری پاشنه و انگشتان پا دقت کنید. انگشتان پا، باید متمایل به جلو بوده و کناره های داخلی پا تقریباً "در امتداد یک خط مستقیم قرار گیرد. ببینید که در قسمت فوقانی بدن خود چه قدر احساس راحتی می کنید. همه افراد به طور طبیعی هنگام راه رفتن، دست خود را به عقب و جلو حرکت می دهند. مچ و انگشتان دست نیز هنگام راه رفتن حالت خمیده دارند. در هر گامی که برداشته می شود، دست چپ و پای راست با هم و دست راست و پای چپ نیز با هم به جلو می روند. سعی کنید یکبار، بدون اینکه دست های خود را حرکت دهید، اقدام به راه رفتن کنید. می بینید که این کار مشکل است. سپس دوباره به طور طبیعی و با همان حرکت رو به جلوی دست ها راه بروید. در می یابید که این روش به تعادل و حرکت رو به جلوی شما کمک می کند.

توجه داشته باشید که دستهایتان به قسمت میانی بدن متمایل نشوند.

سرعت حرکت دست ها هنگام راه رفتن و دویدن، ارتباط مستقیمی با سرعت پاهای شما دارد. سعی کنید سریعتر راه بروید. متوجه می شوید که سرعت حرکت دست ها با افزایش قدم های شما، افزایش می یابد. حالا طول گامهای خود را بیشتر کنید.

(قدم های خود را بلندتر بردارید). می بینید که طول حرکت دست ها نیز به همان نسبت افزایش می یابد.

هنگام راه رفتن توجه داشته باشید که دست ها ، بازوان و شانه ها در حالت راحتی قرار داشته باشند . گامهای خود را بلندتر برداشته و سر خود را کاملاً "متعادل نگه دارید . از برداشتن گام های کوتاه و به دنبال آن بلند خودداری کنید . گامهای خود را هماهنگ و هر گام را مانند گام قبلی بردارید .

برنامه ای در ۱۰ هفته

ما در اینجا برای آن دسته از افرادی که می خواهند شروع به دویدن کنند ، یک برنامه ۱۰ هفته ای را ترتیب داده ایم . این برنامه شامل حرکات کششی ، راه رفتن و دویدن آهسته بوده و هدف از آن ایجاد تناسب اندام و کاهش فشار یا آسیب هایی است که اغلب با شروع دویدن به شخص وارد می شود .

در هفته اول ، روزی یک چهارم مایل (۱ مایل = ۱۰۶۹ متر) یا به عبارتی ۴۰۲ متر پیاده روی کنید.

هفته دوم ، روزی نیم مایل راه بروید . (قبل وبعد ازدویدن یا راه رفتن به حرکات کششی بپردازید)

هفته سوم پیاده روی خود را به سه چهارم مایل افزایش دهید . در هفته چهارم قادر خواهید بود تا روزی یک مایل بدوید . اگر هر روز بدون مصرف کالری ، یک مایل پیاده روی کنید و اینکار را به مدت یکسال ادامه دهید ، از وزن شما ۱۰ پوند کاسته خواهد شد . (۱ پوند = ۴۵۴ گرم) .

پیش از آن که برنامه دوی آهسته خود را شروع کنید ، دو هفته دیگر را نیز به همین ترتیب راه بروید . یعنی روزی یک مایل .

بهترین و ساده ترین روش انجام این کار این است که نخست به حرکات کششی بپردازید ، سپس ۱/۴ مایل راه بروید ، آن گاه ۱/۴ مایل را به آهستگی دویده و در پایان نیم مایل پیاده روی کنید . باین روش نیز شما روزی یک مایل دویده اید . با این تفاوت که در این یک مایل ، هم دویده اید و هم راه رفته اید .

هفته بعد را نیز به حرکات کششی ، ۱/۴ مایل پیاده روی ، ۱/۴ مایل دوی آهسته ، ۱/۴ مایل پیاده روی و در انتها دوباره به حرکات کششی پردازید . در هفته نهم ، ۱/۴ مایل پیاده روی ، ۳/۴ مایل دوی آهسته و ۱/۴ مایل پیاده روی کنید . و بالاخره در هفته دهم به ۱/۴ مایل پیاده روی ، ۱ مایل دوی آهسته و ۱/۴ مایل پیاده روی پردازید .

پس از انجام این حرکات به مدت ۱۰ هفته ، خود را جهت تمرینات بدنی آماده کنید . برای اینکار نخست باید یک الگوی تمرینی تهیه کنید . به این ترتیب پس از مدتی قادر به درک اهمیت حرکات نرمشی جهت گرم کردن بدن ، حرکات کششی ، حرکات ریتمیک و استراحت و تداوم خواهید بود . من پیشنهاد می کنم بیش از اینکه شروع به دویدن کنید ، چهار هفته دیگر را نیز به دوی آهسته پردازید و اگر تصمیم دارید دویدن خود را آغاز کنید ، بهتر است آن را همراه با دوی آهسته و به همان شیوه دوی آهسته / پیاده روی که از هفته هفتم شروع می شود ، انجام دهید . ترتیب آن به این صورت است : ۱/۴ مایل دوی آهسته ، یک مایل دوی سریع ، و نیم مایل دوی آهسته . این روش را تا وقتی که بتوانید روزی یک مایل بدوید ، ادامه دهید . در این حالت برای گرم کردن خود جهت شروع از دوی آهسته و در پایان تمرینات نیز از دوی آهسته استفاده کنید . پیش از شروع تمرینات ، ۱۰ دقیقه و پس از پایان تمرینات ۱۰-۵ دقیقه را به حرکات کششی اختصاص دهید . می توانید پیش از انجام حرکات کششی ، ۵ دقیقه راه بروید .

به کارگیری این شیوه در عرض چهار ماه ، باعث افزایش استقامت بدن ، کاهش میزان استراحت قلب ، کاهش میزان چربی بدن ، افزایش انعطاف پذیری ، رشد فکری و لذت بیشتر از انجام حرکات می گردد .

نحوه پیشگیری از آسیب ها

در ابتدا ، وقتی شروع به دویدن می کنید ، ممکن است در عضلات خود احساس درد و ناراحتی کنید . این درد را ممکن است در پاها ، تاندول آشیل ، کشاله ران ، ساق پا ، زرد پی پشت زانو و یا بخش پایین کمر احساس کنید . وقتی بخشی از بدن غیر قابل انعطاف و

خشک می گردد، بخش دیگری در صدد جبران این نقص بر می آید و در اینصورت است که احتمال آسیب بخشهای مختلف به وجود می آید. در اینجا، پیشنهادهای جهت جلوگیری از این گونه آسیب ها، ارائه شده است:

۱- پیش از اینکه شروع به دویدن کنید، مدتی را به راه رفتن و دوی آهسته بپردازید. اینکار باعث می شود تا ماهیچه ها و عضلات بدن قدرت تحمل فشار ناشی از حرکات بعدی را داشته باشند.

۲- به محض اینکه احساس خستگی کردید، بنشینید و استراحت کنید. اگر چنانچه خسته باشید و به دویدن ادامه دهید، دچار مشکل خواهید شد.

۳- قبل و بعد از تمرینات خود، به انجام حرکات کششی بپردازید. حرکات کششی از سفت و دردناک شدن عضلات جلوگیری می کنند.

توجه: قرارگیری نامناسب پا که از نقص پا، زانو و لگن ناشی می گردد، می تواند دلیل بروز بسیاری از مشکلات باشد.

بنابراین چنانچه در پا، زانو، لگن و ... خود دردی احساس می کنید که با گذشت زمان بیشتر شده است، حتماً به پزشک مراجعه کنید

۱- دویدن

دویدن را همه افراد می توانند انجام دهند. دویدن نوعی فعالیت مستقل و آزاد به شمار می آید که هیچ قید و بند محدودیتی ندارد. این فعالیت موجب بالارفتن سطح سلامت فرد، مصرف کالری اضافی و تثبیت وزن می گردد و در پیشگیری از حملات قلبی و عدم احساس پیری نقش مؤثری را ایفا می کند. دویدن باعث کاهش تنش های فیزیکی و روانی شده و می توان همواره از آن لذت برد. وقتی شروع به دویدن می کنید، بیشترین توجه شما به این است که آن را به نحو مطلوبی انجام دهید. این گفته به این معنا نیست که حرکات دیگران را تقلید کنید، بلکه به این معناست که خود شخصاً اقدام به فراگیری تکنیک های اساسی و استفاده از آنها کنید. در این رابطه، سرعت چندان اهمیتی ندارد.

زیرا همان طور که به انجام مرتب و مداوم حرکات مختلف کششی و دویدن می پردازید ، خود بخود بر سرعت شما افزوده خواهد شد .

هنگام دویدن نفس خود را حبس نکنید و بیاموزید که هم از دهان و هم از بینی نفس بکشید . سر باید بین شانه ها به حالتی متعادل قرار گرفته و چشمها جلو را نگاه کنند ، ابتدا باید پاشنه پا و سپس انگشتان با زمین تماس یابند . کناره داخلی پا نیز باید در امتداد یک خط مستقیم قرار گیرد . این حالت کمک می کند تا زانو و پای شما در یک خط قرار گرفته و در نتیجه وزن بدن به طور یکنواخت برکف پا وارد آید.

هنگامی که می دوید ، مچ دست ها بایستی به طور طبیعی و با هر حرکت بازو ، خم شود . انگشتان خود را به حالت کاملاً راحت و اندکی خمیده نگه دارید و هرگز مشت نکنید . از دست های خود جهت حفظ تعادل بدن استفاده کنید . در این حالت انرژی بدن به طرف جلو هدایت می شود . یک دست باید با زاویه ۹۰ درجه و دست دیگر به موازات سطح زمین قرار گیرد . حرکت پشت بدن نباید موجب گردد که دست ها تا کناره های استخوان باسن جلو بیایند . از نمای روبرو ، دستی که پایین قرار گرفته است ، اندکی در عرض شانه حرکت کرده ، ولیکن نباید از خط عرضی بدن عبور کند . حرکات جانبی و چرخش های اضافی تنها موجب اتلاف انرژی و دشواری دویدن می گردد . در مورد نحوه مصرف انرژی خود ، اقتصادی عمل کنید .

طول گامهای شما به سرعت دویدنتان بستگی دارد . یعنی هر چه سریعتر بدوید ، طول گامهای شما نیز به همان نسبت افزایش می یابد و بالعکس . ارتفاع زانو با زمین نیز به سرعت دویدن بستگی دارد . یعنی هر چه فرد سریعتر بدود ، زانو بیشتر از زمین فاصله می گیرد و هر چه کندتر بدود ، ارتفاع زانو از زمین کمتر خواهد شد .

هنگامی که در حال دویدن هستید ، ممکن است در بالای شانه های خود احساس سفتی و کشیدگی کنید . این امر نشان دهنده این است که ریتم حرکات بالاتنه به هم خورده است . وقتی این حالت رخ می دهد ، شانه های خود را پایین اندازید .

این کار مانع می گردد تا آرنج ها به طرفین متمایل شده و یا شانه ها دچار انقباض شوند و

در نتیجه به بهبود حرکات دست کمک می کند. وقتی شانه ها در وضعیت راحتی قرار داشته باشند، عضلات سینه کمتر به حالت انقباض در می آیند و این امر به تسهیل تنفس کمک می کند. توجه داشته باشید که دست ها در حفظ تعادل و کنترل بدن نقش مهمی دارند. هر چه قدر به وضعیت راحت شانه ها و دست ها توجه کنید، دويدن به طور طبیعی تر و موزون تر انجام خواهد شد.

برای افزایش سرعت، ریتم و طول گامهای خود هنگام دويدن، سعی کنید تا در پرش، با زانوان از زمین بلند شده و با انگشتان پاروی زمین قرار بگیرید. زانوی خود را بلند کرده، سپس از پاها و انگشتان برای "گرفتن" زمین استفاده کنید. آن گاه با دستار آوردن به زمین توسط انگشتان، به جلو حرکت کنید. همیشه سعی کنید ابتدا از قسمت پاشنه و سپس انگشتان، روی زمین قرار بگیرید. این کار به شما قدرت بیشتری می دهد و باعث حفظ تعادل، راحتی و ریتم بدن می گردد.

بنابراین، وقتی می دويد به این چهار مقوله یعنی بلند کردن زانو از زمین، گرفتن زمین، پشت سر گذاشتن و فشار آوردن به زمین فکر کنید و در همان حال بدن خود را شل کنید. توجه به این چهار مقوله موجب می گردد تا سرعت دويدن شما افزایش یابد. سعی کنید سبک و در امتداد یک خط مستقیم بدويد. تنها زمانی متوجه خواهید شد که دويدن، از نظر جسمی و روحی تاثیرات فراوانی دارد که پس از انجام آن احساس خوب و خوشایندی داشته باشید.

ممکن است هر روز احساس متفاوتی نسبت به روز پیش داشته باشید. گاهی این احساس خوب است و گاهی بد - اما اگر پیش از اینکه شروع به دويدن کنید، حرکات کششی و نرمشی را انجام دهید، آنگاه فعالیت فیزیکی لذت بخش تر خواهد بود.

به خاطر داشته باشید که همواره حرکات کششی را به درستی انجام دهید. حرکات کششی نامناسب، اثری به مراتب بدتر از عدم انجام این حرکات داشته، و منجر با آسیب دیدگی خواهد شد. در طول سالهای گذشته، من دوندگان زیادی را در حال انجام حرکات کششی دیده ام. اکثر آنها این حرکات را کاملا اشتباه انجام می دادند. آنها بالا و پایین

می پریدند و یا حرکات سخت و دشواری را انجام می دادند و نام آن را " حرکات کششی " می گذاشتند.

باید دانست که تنها از طریق به کار گیری یک روش کنترل شده و مناسب است که می توان ، بدون اینکه به بدن آسیبی وارد آید ، انعطاف پذیری آن را افزایش و انقباض عضلات را کاهش داد.

پس از انجام حرکات کششی به آرامی خود را گرم کنید ، یعنی با گامهای بسیار کوتاه شروع به دویدن کنید . اجازه دهید تا عضلات بدن گرم شده و سرعت ضربان قلب ، به تدریج و با افزایش حرکات بدن ، هماهنگ شود.

حداقل ۱۰-۸ دقیقه را با همین گام های کوتاه بدوید و سپس سرعت خود را بیشتر کنید . زمان گرم کردن بدن بستگی به دمای محیط و احساس شما در آن روز دارد اگر همیشه تمرینات خود را با حرکات کششی مناسب و گرم کردن تدریجی بدن آغاز کنید ، روز به روز تمرینات شما بهتر و میزان آسیب های وارده ، کمتر خواهد شد. در دویدن های طولانی ، چنانچه احساس وارفنگی و کاهش ریتم کردید ، می توانید چند دقیقه حرکات خود را متوقف کنید و مناطقی را که در آنها احساس انقباض و سفتی می کنید ، بکشید. این کار باعث می شود تا فرم ، ریتم و انرژی لازم را دوباره به دست آورید . بسیاری از آسیب ها را می توان با این روش پیشگیری کرد.

در پایان تمرینات بدنی نیز ۵ دقیقه را به دوی آهسته اختصاص دهید. هیچگاه تمرینات خود را با دوی سرعت ، خاتمه ندهید این عمل روی قلب که با شدت در حال تپیدن است تاثیر منفی می گذارد . اگر خودتان نیز لحظه ای بیندیشید ، متوجه می شوید که دویدن با سرعت زیاد و به یکباره متوقف شدن ، کار عاقلانه ای نخواهد بود.

برای دویدن ، از عضلات پا بیش از سایر عضلات استفاده می شود و عضلاتی که بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند ، به خون بیشتری نیاز دارند. وقتی شما به طور ناگهانی حرکات خود را متوقف می کنید ، خون در پاها ذخیره می شود . در اینصورت به نظر شما چه اتفاقی رخ می دهد؟

بدون انجام حرکات نرمشی در پایان تمرینات ، خون به علت وزن و غلظت بالای خود در پاها ، به کندی به مغز و قلب می رسد ، اما اگر تمرینات بدنی را با حرکات نرمشی به پایان برسانید ، آن گاه به قلب خود فرصت داده اید تا به آرامی به وضعیت نرمال و طبیعی خود بازگردد.

پس از انجام حرکات نرمشی در پایان تمرینات بدنی ، تا زمانی که بدن هنوز گرم است به انجام حرکات کششی بپردازید . این حرکات در این لحظه راحت تر انجام می شوند . سپس دستها و پاهای خود را بالا ببرید جاذبه زمین باعث می شود تا خون به قلب و مغز جریان یابد . این کار همچنین باعث می شود تا در پاهای خود احساس سبکی کنید . این کار در کنار حرکات کششی ، موجب تقویت جسم و ذهن شما گردیده باعث می شود تا احساس خوبی داشته باشید .

حرکات کششی موجب بهبود تمرینات بدنی شده ، انجام آنها را لذت بخش تر می سازد . اما تنها راه درک این حالت ، این است که خود شخصا و برای حداقل یکماه به انجام آن بپردازید .

اگر حرکات کششی و تمرینات خود را به طور مرتب انجام دهید ، متوجه تغییراتی در نگرش ، احساس و توانایی های خود می شوید . در این یکماه متوجه می شوید که می توان دردها را کم و از بروز آسیب دیدگی جلوگیری کرد ، حوزه حرکتی شما افزایش و تمرینات لذت بخش تر خواهد شد .

وقتی تمرینات خود را آغاز می کنید و یا به پایان می رسانید ، احساس بهتری خواهید داشت . در عرض این یکماه ، شما احساس خواهید کرد که جوان تر شده اید .

دوچرخه سواری

دوچرخه سواری فعالیتی است موزون که موجب تناسب ران ها ، کمر و باسن می گردد. این فعالیت در تقویت ماهیچه های اطراف زانو، فوق اعاده عالی و در افزایش استقامت بدن ، نقش به سزایی دارد . این فعالیت را می توان در تمام فصول انجام داد .

دوچرخه سواری ، نوعی فعالیت ریتمیک است که به بهبود کار قلب و ریه کمک می کند ، بی آنکه نیاز باشد مانند دویدن سرعت خود را بیشتر کنیم . از آن جایی که افزایش سرعت دویدن باعث می شود تا فشار بیشتری روی قلب وارد آید ، به همین دلیل تنظیم و بهبود ریتم دویدن مشکل تر از تنظیم ریتم دوچرخه سواری است ، و برای آن دسته از افرادی که علاقه ای به دویدن ندارند، این ورزش جایگزین مناسبی جهت سلامت و بهبود وضعیت قلبی - عروقی به شمار می آید.

در مورد افرادی که به دویدن نیز می پردازند ، دوچرخه سواری نوعی فعالیت تکمیلی به شمار می رود . مادامی که حرکات کششی به طور مرتب انجام پذیرد ، دوچرخه سواری به دویدن و دویدن به دوچرخه سواری کمک خواهد کرد.

برای شروع ، ابتدا دوچرخه ای تهیه کنید که از نظر اندازه مناسب شما باشد برای بررسی اندازه بدنه ، پاهای خود را در دو طرف آن قرار دهید. در این حالت بایستی پاهای شما درست روی سطح زمین قرار گیرد و میله بالایی بدنه آن تقریباً پشت شما را لمس کند . عدم تماس کامل بدنه با پشت و عدم قرار گیری پاها روی زمین ، نشان دهنده بزرگ بودن دوچرخه است . انحنای صندلی باید اندکی به سمت بالا متمایل باشد . وضعیت نشستن شما نیز باید به گونه ای باشد که احساس راحتی کنید و این در صورتی میسر خواهد بود که وزن بدن به طور یکنواخت بین صندلی ، فرمان و رکاب بخش شود . نحوه قرارگیری شما ، باید طوری باشد که بتوانید به راحتی و در حالی که دست ها کمی خمیده و یا کاملاً صاف است ، به راندن بپردازید اگر دست های خود را از ناحیه بازو ندکی خم کنید ، آن گاه قادر خواهید بود تا بخش زیادی از تکانهای هنگام دوچرخه

سواری را مانع شوید. این حالت همچنین موجب کاهش انقباض بالاتنه می گردد. ارتفاع صندلی باید به حدی باشد که پاها در حالت باز، اندکی خمیده باشند. ارتفاع صندلی را خیلی زیاد نگیرید. این کار باعث می شود هنگام رکاب زدن، پاها به حالت کاملاً صاف در آیند. ارتفاع صندلی را آنقدر کم و زیاد کنید تا به حالتی برسید که در آن بیشترین نیرو را داشته و در آن احساس راحتی کنید. برای تنظیم ارتفاع صندلی، چندین روش وجود دارد برای اینکه در یابید چه وضعیتی بهتر است، می توانید حالتی را که در آن خمیدگی زانو خیلی جزئی و حالتی را که در آن خمیدگی زانو، مناسب است، امتحان کنید. برای افزایش قدرت و ثبات، سینه پا را روی پدال قرار دهید. این کار موجب می شود تا احساس کنید بخشی از دوچرخه هستید. قسمت جلوی کف پا یا سینه پا را در وضعیتی مناسب، ثابت و مستقیم نگه می دارد.

در این حالت توزیع نیروی پا به طور یکنواخت صورت می گیرد و همین امر به افزایش ثبات و تعادل کمک می کند.

برخی تکنیک های اساسی در دوچرخه سواری

یکی از نکات مهم در دوچرخه سواری، پیاده و سوار شدن از آن به طرز کاملاً صحیح می باشد. پاها را در دو سمت بدنه قرار دهید، سپس یک پا را روی پدال گذاشته و از این طریق روی صندلی بنشینید. هرگز با قرار دادن یک پا روی پدال و انداختن پای دیگر به آنسوی دوچرخه، سوار آن نشوید. این کار موجب می گردد تا به دوچرخه فشار وارد شود. به همین ترتیب، وقتی می خواهید از دوچرخه پایین بیایید، ابتدا یک پای خود را بالا نبرید، بلکه ابتدا به آرامی دوچرخه را متوقف کرده و آن گاه هر دو پای خود را به طور همزمان از روی پدال بردارید، به گونه ای که پاها در دو سمت بدنه قرار گیرند و آن گاه یکی از پاها را از روی بدنه بلند کنید.

همیشه روی یک خط مستقیم برانید، مگر اینکه بخواهید مانعی را رد کنید. سعی کنید تا حد امکان از حرکات اضافی بالاتنه کم کرده و از قسمت کمر به پایین رکاب بزنید. راندن در امتداد خط مستقیم به حفظ تعادل و حرکت رو به جلوی شما کمک خواهد

کرد. سرعت پدال زدن باید به طور تقریبی ۸۵-۶۵ دور در دقیقه باشد. در حین یک گردش کامل باید، فقط کمی بیش از یک کشش جزئی را احساس کنید. برای شروع اگر مثلاً سرعت رکاب زدن شما ده دور در دقیقه است، می توانید یکی از این دوکار را انجام دهید: یا دنده بزرگ جلو، دنده متوسط عقب یا دنده کوچک جلو و دنده دوم عقب نحوه تنظیم آسان دنده ها را یاد بگیرید. همان طور که دنده را عوض می کنید، به پدال زدن ادامه دهید. باراندن روی یک خط مستقیم، تعادل دوچرخه را حفظ کنید. در یادگیری این مطالب حوصله به خرج دهید.

بابالا کشیدن سینه یک پا و فشار وارد کردن بر پدال، می توانید ریتم دوچرخه سواری خود را تنظیم کنید، و هنگامی که با سینه یک پا به رکاب فشار می آورید پای دیگر را بالا ببرید. این کار موجب افزایش سرعت و ریتم می گردد. همیشه سعی کنید با دنده ای برانید که شما را قادر سازد تا پدال و هندل را به طور موزون بچرخانید. اگر کفش مخصوص دوچرخه سواری و گیره آن را در اختیار دارید، (گیره کفش، کفش را به پدال متصل می کند)، طرز بیرون آوردن آن را در حین رکاب زدن فرا بگیرید. این کار باعث افزایش قدرت پاها و افزایش ریتم می گردد.

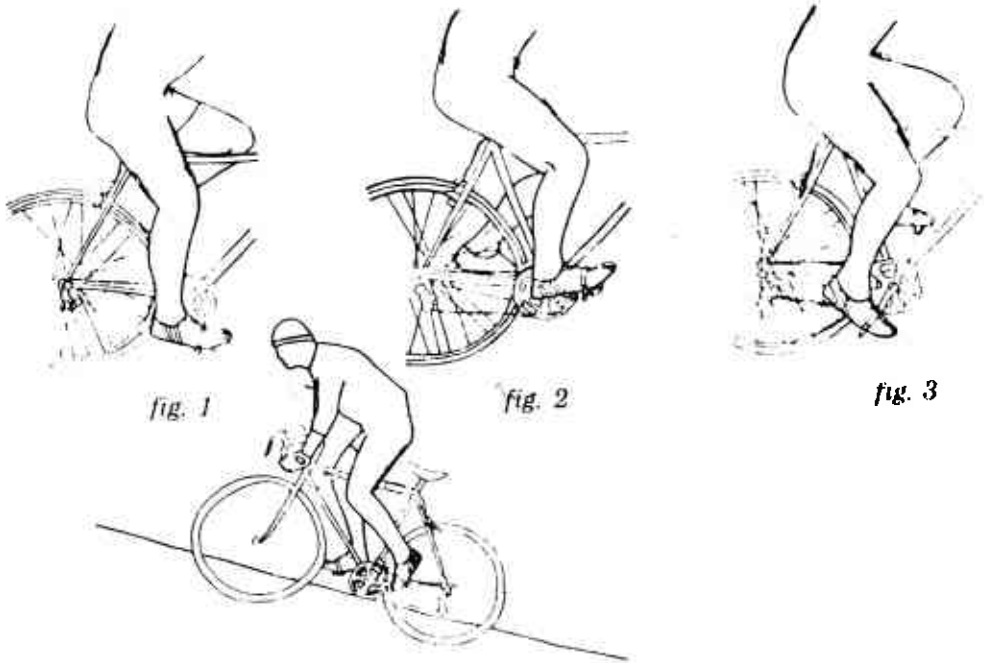
یکی دیگر از تکنیک های انسانی در دوچرخه سواری، استفاده از مچ پا می باشد. هنگام رکاب زدن، از پاشنه پا جهت حرکت رو به پایین و در نقطه $1/4$ این گردش، از انگشتان پا برای پایین بردن رکاب استفاده کنید. (شکل ۱). این تکنیک موجب افزایش شدت و سرعت حرکت می شود. پس از مرحله پایین رونده، وارد مرحله عقب نشینی می شویم (شکل ۲). این مرحله تا $1/4$ دیگر مسیر ادامه می یابد. آن گاه با استفاده از انگشتان پا اندکی حرکت را متوقف کنید.

(در این مرحله پاشنه ها باید بالاتر از انگشتان قرار گیرد) و با سینه پا رکاب را بالا ببرید. (شکل ۳). وقتی به بالاترین نقطه مرحله "بالارونده" رسیدید، دوباره مرحله پایین رونده را با قرار دادن پاشنه در زیر انگشتان تکرار کنید. در حدود $1/4$ مرحله پایین رونده، انگشتان را به سمت پایین فشار دهید. در این حرکت، انگشتان پایین تر از پاشنه قرار

می گیرند. (شکل ۱).

بنابراین می توان اینطور خلاصه کرد: فشار آوردن به سمت پایین، عقب نشینی یا برگشتن و بالا بردن.

در تمام این مراحل، زانو ها به طور مستقیم در بالای مچ و نزدیک بدنه دوچرخه قرار می گیرد. این تکنیک موجب افزایش قدرت عضلانی و کارایی قلبی - عروقی می گردد. هنگامی که می خواهید با دوچرخه از یک سر بالایی مثل تپه، بالا بروید، ممکن است برای افزایش قدرت پاها، مجبور باشید که روی رکاب بایستید. وقتی این کار را انجام می دهید، بازوان خود را اندکی به حالت خمیده در آورید. این حرکت را برای مسافت کوتاهی روی سطح صاف انجام دهید تا به حفظ تعادل عادت کنید.



وقتی در حال بالا رفتن از یک سر بالایی هستید، ممکن است لازم باشد تا برای تسهیل پدال زدن، دنده را عوض کنید. این کار را همیشه پیش از برهم خوردن ریتم رکاب زدن انجام دهید و همواره با دنده ای حرکت کنید که قادر باشید در آن با سرعت و ریتم ثابت و یکنواخت برانید.

هنگام دوچرخه سواری همیشه سعی کنید در حالتی قرار بگیرید که در آن احساس راحتی کنید. این امر موجب می گردد تا از نظر روانی هوشیار باشید. وقتی که در حال راندن دوچرخه هستید، تصور نکنید که ماشین ها، مردم و یا حیوانات هرگز بر سر راه شما قرار نخواهند گرفت، بلکه باید همواره هوشیار، آگاه و برای رویارویی با اتفاقات غیر منتظره آماده باشید. برای جلوگیری از بروز هر گونه اتفاق یا حادثه برای خودتان، نسبت به تمام چیزهای اطراف خود هوشیار و مراقب باشید.

برنامه ۸ هفته ای برای نوآموزان

دوچرخه سواری فواید بی شماری دارد. اما مانند سایر فعالیت ها، شروع و ادامه آن ممکن است، مشکل باشد.

جدول زیر نحوه شروع این فعالیت را به شما نشان می دهد: از آنجایی که هر کس با دیگری متفاوت است، می توان هر گونه تغییر و اصلاحی را در این برنامه اعمال کرد.

شنبه	دو شنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	
۵ دقیقه	۵ دقیقه	۵ دقیقه	۵ دقیقه	۶ دقیقه	۷ دقیقه	هفته اول
۷	۷	۸	۸	۱۰	۱۰	= دوم
۱۰	۱۲	۱۲	۱۳	۱۳	۱۵	= سوم
۱۵	۱۸	۱۸	۲۱	۲۱	۲۲	= چهارم
۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۸	۲۸	= پنجم
۳۰	۳۰	۳۳	۳۵	۳۵	۳۷	= ششم
۴۰	۴۰	۴۰	۴۳	۴۵	۴۵	= هفتم
۵۰	۵۰	۵۳	۵۵	۵۷	۶۰	= هشتم

Light, Nutritious Eating



غذاهای مقوی و سبک

در مورد غذاها، مطالب متنوعی با افکار و عقاید مختلف نوشته شده است که وجود این همه مطالب متنوع، اغلب موجب سردرگمی می شود. یکی از روش هایی که می تواند از این سردرگمی رهایی یابد، این است که بدنیم چه غذایی برای ما بهتر است به مصرف غذاهای سبک و لی مغذی روی آورید. متوجه خواهید شد که مصرف مناسب غذا در ظاهر و احساس شما تغییرات زیادی ایجاد می کند. برای این کار، نخستین چیزی که باید به آن توجه داشته باشید، مقدار غذایی است که باید مصرف کنید. به طور کلی، افزایش وزن به دلیل مصرف بیش از اندازه کربوهیدرات

باشد که مازاد این کالری به صورت چربی ذخیره می شود. خوردن بیش از حد، نه به علت گرسنگی زیاد، بلکه اغلب نوعی حالت عصبی است که از تنش های روانی و جسمی ناشی می گردد. این حالت در واقع نوعی تنبیه است که با لذت اشتباه گرفته می شود. اما این لذت به محض احساس سیری و سنگینی از میان می رود.

بهتر است که میز غذا را با احساس رضایت ترک کنیم نه با احساس سنگینی هنگامی که غذا می خورید سعی کنید تشخیص دهید که چه زمان این احساس رضایت به شما دست می دهد و بلا فاصله پس از این احساس، میز را ترک کنید و بیش از آن دیگر غذا نخورید.

علاوه بر توجه به مقدار غذای مصرفی، به نوع غذایی که می خوریم نیز باید توجه داشته باشیم. این روزها، ما به خوردن غذاهایی مانند چیپس، نوشابه، شیرینی، نان شیرمال، بستنی، تنقلات و غذاهای آماده عادت کرده ایم. کودکان ما به جای شیر تازه گاو، از شیر کاکائو، به جای آب از نوشابه های گاز دار و به جای میوه از دسرهایی که از شکر خالص تهیه شده، استفاده می کنند. بنابراین وقتی این کودکان رشد کرده و وارد سنین جوانی می شوند، ذهن و فکر آنها بیشتر حول همان غذاهای خاص می چرخد و خوردن این غذاها برای آنها عادت می شود.

تغذیه و عادات غذایی مناسب غالباً در خانه فرا گرفته می شود. اما بسیاری از والدین به ارزش واقعی غذاهایی که خود می خورند یا به کودکان خود می دهند، واقف نیستند و معمولاً به تهیه غذاهایی می پردازند که خیلی سریع مهیا می شود و یا اینکه تنها به شکل و طعم غذا توجه می کنند. گاهی ما چنان با غذاهایی که می خوریم، عادت کرده ایم که اگر کسی چیزی بر خلاف غذای مورد علاقه ما بگوید، رنجیده خاطر می شویم.

ما نسبت به غذاهایی که می خوریم شرطی شده ایم و از حق خود جهت خوردن آنها دفاع می کنیم. به تصور ما، اگر عادت غذایی خود را تغییر دهیم، دیگر زندگی لذتی نخواهد داشت. و همین عادت های فردی نسبت به گروه خاصی از غذاها، مانعی بر سر راه تغییر و تجربه به شمار می رود.

تغییر عادت غذایی در یک روز امکان پذیر نخواهد بود ، بلکه بایستی این عادت را به تدریج تغییر داد. بهترین روش برای این کار ، خود داری از خوردن غذاهای خالص ، به عمل آورده شده و آماده می باشد . این غذاها شامل شکر ، آرد سفید یا هر چیز بسته بندی شده با مواد نگهدارنده می باشد . (مثل اکثر بیسکویت ها ، نان و شیرینی ها) . تا حد امکان سعی کنید از خوردن غذاهای سرخ شده و کنسرو شده خود داری ورزید . زیرا گرما باعث از بین رفتن بسیاری از مواد با ارزش آن شده است) با رعایت این نکات ، عادت غذایی شما به تدریج تغییر می کند . این گفته به معنای ، روی آوردن به چیز های ناخوشایند نیست ، بلکه به معنای این است که همان گونه که رژیم غذایی خود را بهبود می بخشید ، جوانه های چشایی شما قادر به تشخیص طعم و مزه طبیعی غذاها خواهند شد . بنابراین زمانی که حس چشایی شما دقیق باشد ، دیگر تقلبات و سایر مواد این چنینی ، به نظر خوشمزه نخواهند آمد .

کتاب های بسیاری وجود دارد که طرز تهیه انواع غذاها را با میوه و سبزیجات تازه ، غلات ، دانه ها و میوه های مغزدار ، فراورده های لبنی و گوشت بی چربی آموزش می دهد . چنانچه تمایل به خلاقیت دارید ، می توانید نحوه جایگزینی آرد سبوس دار را به جای آرد سفید خالص ، عسل ، ملاس ، یا محصولات تازه را به جای محصولات نگهداری شده ، بسته بندی شده و کنسرو شده ، از طریق این کتب فرا بگیرید . در ابتدا ، تهیه یک غذای سالم ، خوشمزه و خوش طعم اندکی وقت می برد ، اما اگر ذهن خلاقیتی داشته باشید و تلاش فراوانی به خرج دهید ، این کار زیاد سخت نخواهد بود .

به مرور زمان بدن رضایت خود را از این غذاها نشان می دهد . خوردن غذاهای مغذی و خوب به منظور رفع نیازهای فردی به همراه تمرینات مداوم باعث می شود تا احساس و ظاهر شما تغییر کند . امتحان کنید ، ببینید که چه مقدار و چه نوع غذایی با طبع شما سازگار است و شما با خوردن آن در عین اینکه احساس سبکی می کنید ، مملو از انرژی هستید . تغذیه مناسب و حرکات بدنی مداوم باعث احساس شادابی و جوانی می گردد . حرکات بدنی زمانی تاثیر بیشتری دارد که بدن از تغذیه روزانه مناسبی برخوردار باشد .

ذهن و جسم شما زمانی فعال تر و پرنرژی تر خواهد بود که خود را با خوردن غذاهای سنگین و به مقدار زیاد عادت ندهید.
عدم تغذیه مناسب، موجب افت کارایی بدن می گردد.

ایجاد عادات غذایی بهتر

- ۱- فقط زمانی که احساس گرسنگی می کنید، غذا بخورید. هنگامی معده درخواست غذا می کند که بدن به آن نیاز دارد.
 - ۲- از خوردن غذا در بین وعده ها خودداری کنید. این کار باعث می شود تا کار دستگاه گوارش بیشتر شود.
 - ۳- از خوردن بیش از حد غذا پرهیز کنید. به محض احساس رضایت، میز را ترک کنید و غذا را تا می توانید بجوید. غذا را با آرامش بخورید و از آن لذت ببرید.
 - ۴- برچسب نذاهای بسته بندی شده را بخوانید از خوردن غذاهای قندی با رنگ و طعم غیر طبیعی، یا مواد شیمیایی غیر خوارا خودداری کنید.
 - ۵- با خلاقیت خود به تهیه غذاهای جدید پردازید.
 - ۶- گاهی اوقات به ویژه در روزهایی که فعالیت بدنی اندکی دارید، از خوردن برخی وعده های غذایی اجتناب کنید و به دستگاه گوارش خود فرصت استراحت بدهید.
- تغییر عادات غذایی کار ساده ای نیست. سعی کنید تا در خود توانایی کنار گذاشتن عادات بدی را که باعث اتلاف انرژی و تهدید سلامت می شوند، ایجاد کنید. بیاموزید زندگی همه جانبه ای با ترکیب حرکات کششی، آرامش، غذاهای سبک، کار و فعالیت فیزیکی داشته باشید. اگر قادر به کنترل خود باشید، آن گاه به طور ذاتی و طبیعی و با علاقه مندی به بالاترین حد توانایی خود خواهید رسید.

Caring for Your Back

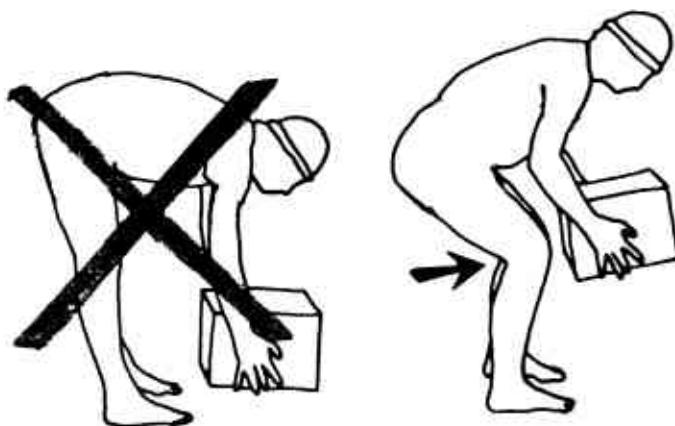
روش های مراقبت از پشت

بیش از ۵۰ درصد مردم امریکا، از ناراحتی های کمر رنج می برند. برخی مشکلات ممکن است ارثی باشند مانند اسکولیوز (انحنای جانبی ستون مهره ها) و برخی دیگر ممکن است در اثر تصادف ، سقوط از بلندی و یا حرکات ورزشی اتفاق افتند. (در این گونه موارد ممکن است درد فروکش کرده و در طی سال های بعد دوباره بروز کند) اما اکثر مشکلات مربوط به کمر ناشی از کشیدگی و سفتی عضلات است که به دلیل حالات بد نشستن و ایستادن ، وزن زیاد ، عدم فعالیت و عدم استحکام عضلات شکمی رخ میدهد.

حرکات کششی و تمرینات مربوط به شکم اگر به درستی انجام شوند ، می توانند در رفع مشکلات کمری بسیار موثر باشند چنانچه شما دچار یکی از مشکلات کمری هستید ، به پزشک مراجعه کنید تا با انجام معایناتی ، محل دقیق مشکل مشخص شود. از پزشک خود بپرسید که کدامیک از حرکات و تمرینات این کتاب برای کمک به بهبود وضعیت شما از همه مهمتر است . کسانی که سابقه مشکلات کمری دارند ، باید از انجام حرکاتی که موجب خمیده شدن کمر می شوند ، خودداری ورزند . چون در اینصورت به کمر فشار زیادی وارد می آید و از همین رو ، در این کتاب از گنجاندن اینگونه حرکت خودداری شده است . بهترین راه مراقبت از کمر ، به کارگیری شیوه های مناسب نشستن و تقویت عضلات ، طرز صحیح نشستن ، ایستادن و خوابیدن است . زیرا کارها و فعالیت های هر لحظه ماست که سلامت کلی ما را تعیین می کند . در دنباله این بحث ، برخی پیشهادات لازم جهت مراقبت از کمر ارائه شده است .

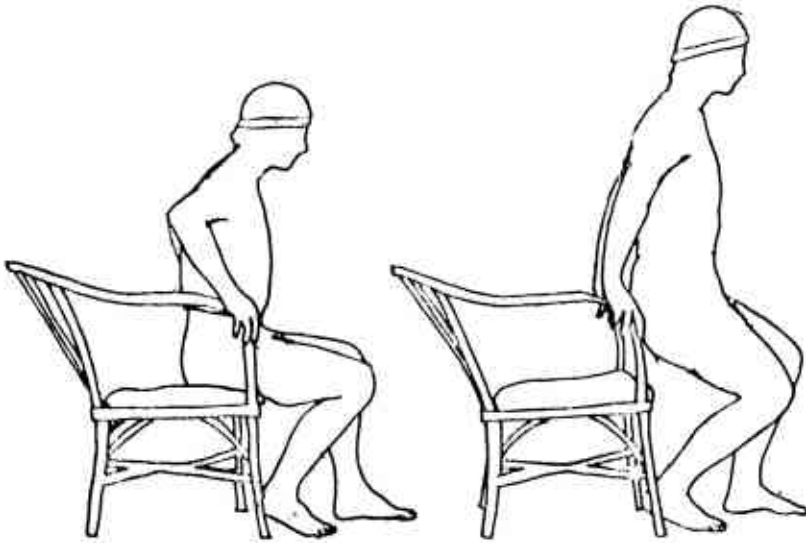
برخی پیشنهادات لازم برای مراقبت از کمر و حالات بدن

هرگز با زانوان صاف و غیره خمیده ، چیزی را (چه سبک و چه سنگین) از روی زمین بلند نکنید. همیشه هنگام حمل بار پاهای خود را اندکی خم کنید این عمل موجب می گردد تا حجم زیادی از کار توسط ماهیچه های پا انجام شود و به ماهیچه های کوچک بخش پایین کمر فشاری وارد نیاید . جسم را از نزدیک بدن گرفته و تا حد امکان ، کمر را صاف نگه دارید .



نشستن و برخاستن از روی صندلی نیز می تواند برای کمر شما ایجاد مشکل کند. هنگام بلند شدن از صندلی ، همواره یک پای خود را در جلوی پای دیگر قرار دهید ، سپس باسن خود را به لبه صندلی نزدیک کرده و در همان حال که سعی می کنید کمر به حالت عمود و چانه به سمت پایین قرار گیرد، از عضلات ران و بازوی خود برای بلند شدن از روی صندلی استفاده کنید.

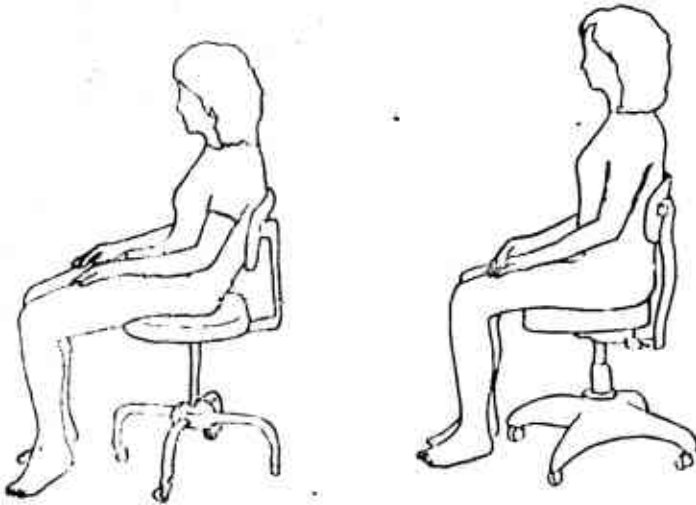
چنانچه شانه هایی افتاده و سری متمایل به جلو دارید، باید نحوه نشستن خود را تغییر دهید.



این روش اگر به طور مرتب انجام گیرد، از بسیاری از کشیدگی های پشت، کاسته، منجر می شود تا بدن همواره سرشار از انرژی باشد.

چانه خود را اندکی پایین آورده (نه خیلی بالا، نه خیلی پایین) و سرتان را به طور مستقیم بالا بگیرید. شانه ها را نیز به طرف عقب و پایین متمایل کنید. همیشه طوری نفس بکشید که بخش میانی کمرتان به طرف خارج گسترش پیدا کند. عضلات شکم را سفت کرده و بخش پایین کمرتان را صاف به صندلی تکیه دهید. همیشه توجه داشته باشید که هنگام رانندگی یا در حین نشستن، به قسمت پایین کمر فشاری وارد نیاید.

اگر به طور مداوم از این الگو پیروی کنید، عضلات شما یاد می گیرند که همواره به صورت طبیعی و بدون تلاش هوشیارانه، به همین شکل قرار بگیرند.



اگر می خواهید برای مدت زمانی طولانی در نقطه ای بایستید ، مثلاً هنگام شستشوی ظرف ها ، همواره یک پای خود را بالاتر از پای دیگر ، روی یگ جعبه یا چهار پایه قرار دهید . این کار موجب می گردد تا در اثر ایستادن طولانی ، فشار و کششی به کمر وارد نیاید . هنگام ایستادن ، زانو ها باید اندکی به حالت خمیده و پاها مستقیم به طرف جلو قرار بگیرند . خمیده بودن اندک زانوان هنگام ایستادن ، مانع چرخش باسن به سمت جلو می شود . از عضلات بزرگ بخش جلوی ران ، جهت کنترل حالات خود در حین ایستادن استفاده کنید . هیچگاه هنگام ایستادن ، زانوهای خود را به یکدیگر نچسبانید . این عمل موجب می شود تا باسن به طرف جلو تمایل یافته و فشارهای ناشی از ایستادن مستقیماً به بخش پایین پشت وارد شود . برای جلوگیری از این وضعیت ، از عضلات بخش جلوی ران جهت حمایت از بدن در حالت ایستاده کمک بگیرید .



خوابیدن روی سطح صاف و سفت نیز، یکی دیگر از روش های مراقبت از پشت منی باشد. حتی الامکان سعی کنید به پهلو بخوابید. خوابیدن به روی شکم باعث سفت شدن پایین کمر می شود. اگر معمولاً به پشت می خوابید، سعی کنید بالش را زیر زانوان خود قرار دهید. این کار باعث می شود تا کمر بحالت صاف قرار گرفته و از فشار وارده به آن کاسته شود. اگر متوجه شدید که در حالت بدی قرار گرفته اید، بلافاصله حالت خود را تغییر دهید. حالت های خوب بدن از طریق توجهات دائمی به نحوه صحیح نشستن، ایستادن، راه رفتن و خوابیدن میسر می شود.



بسیاری از حالت های بد پشت در اثر تحمیل فشار به قسمت میانی آن می باشد. این فشار در صورت عدم حمایت عضلات شکمی، به تدریج باعث می شود تا لگن خاصره به سمت جلو تمایل پیدا کرده موجب ایجاد درد و کشش در ناحیه پایین کمر شود.

برای بهبود این وضعیت چند روش وجود دارد :

۱- با انجام مرتب تمرینات شکمی ، عضلات این ناحیه را پرورش داده و تقویت کنید . این تمرینات را در محدوده توانایی های خود انجام دهید .

این کار مستلزم صرف زمان و تداوم است . در غیر این صورت ، وضعیت بدنی شما روز به روز بدتر خواهد شد .

۲- با انجام حرکات رو به بالای زانو، عضلات ناحیه سینه و بازو را پرورش دهید . این حرکات بدون فشار آوردن به بخش پایین کمر ، موجب تقویت عضلات بالاتنه می گردد . از یک برنامه روزانه ساده شروع کنید .

۳- عضلات بخش جلویی باسن را همانگونه که نشان داده شده بکشید . این کار در در مورد عضلات بخش پایین کمر نیز انجام دهید .

میتوان با تقویت عضلات شکمی و انجام حرکات کششی مربوط به باسن و ناحیه کمری ، به تدریج انحنای رو به جلو لگن خاصره را که در اکثر موارد ، دلیل عمده بروز مشکلات کمری به شمار می آید ، برطرف کرد .

۴- تلاش کنید تا حجم معده خود را بتدریج کاهش دهید . این کار را می توانید با خوردن غذا به اندازه کافی و نه پر خوری انجام دهید فردی که وزن بالایی دارد ، برای پر کردن معده خود نیاز به غذای بیشتری دارد تا فرد ورزشکاری که حرکات فیزیکی خود را به طور مرتب انجام می هد .

۵- نحوه راه رفتن قبل از دوی آهسته و دوی آهسته قبل از دویدن را بیاموزید . اگر روزی ۱۰ مایل بدوید ، بدون اینکه کالری زیادی مصرف کنید آنگاه در عرض یک سال ، از وزن شما ده پوند کاسته خواهد شد .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

سپاس مخصوص خدای است که پروردگار
جهان است

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

که بخشنده و مهربان است

مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ

صاحب انتشار روز جزا و قیامت است

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

تنها تو را می پرستیم و تنها از تو یاری می جوئیم

أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

ما را به راه راست هدایت فرما

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ

راه کسانی که به ایشان نعمت داده‌ای

غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

نه کسانی که بر آنان غضب کرده‌ای و نه گمراهان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده مهربان

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ

گو خدا یکتاست

اللَّهُ الصَّمَدُ

خدا او هر چه و هر کس می‌نواز است

لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ

زاده و زاینده نشده است

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

هیچکس همتای او نیست

﴿ذَكَرَ رُكُوعٌ﴾

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ

یاک، و شمره است پروردگار بزرگ من و او
را ستایش می‌کنم

﴿ذَكَرَ سَجُودٌ﴾

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَبِحَمْدِهِ

شمره است پروردگار بلند مرتبه من و من او
را ستایش می‌کنم

﴿قنوت﴾

وَبُنَا بِنَاتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي

پروردگارا در دنیا و آخرت به ما نیکی عطا

الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

کن و ما را از عذاب آتش محفوظ بدار

﴿ذَكَرَ بَعْدَ اِزْرُكُوعٍ﴾

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ

خدا شنایت کسی که او را می‌ستاید می‌شنود

﴿ذَكَرَ هُنْكَامٍ بِرُخَّاسٍ﴾

يَحْوِلُ اللَّهُ وَ قُوَّتِهِ قَوْمٌ وَأَقْعُدُ

به حول و قوه خداوند برمی‌خیزم و می‌نشینم

﴿تَسْبِيحَاتِ أَرْبَعَةٍ﴾

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ

یاک و شمره است خدا و ستایش مخصوص خداست
و خدایی جز خدای یگانه نیست و خدا بزرگتر است

﴿تَشْهَدُ﴾

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

گواهی می‌دهم که خدایی جز خدای یگانه

نیست، یکتاست و شریکی ندارد

وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

و گواهی می‌دهم که محمد بنده او و فرستاده اوست

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ

خدایا بر محمد و آل او درود و رحمت بفرست

﴿سَلَامٌ﴾

السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

سلام بر تو ای پیامبر و رحمت و برکتهای خدا بر تو باد

السَّلَامُ عَلَيْكَ وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ

سلام بر ما و بر بندگان شایسته خدا

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

سلام بر شما و رحمت و برکتهای خدا بر شما باد

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سوال جواب اعرابی از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله

حضرت فرمود از خدا برتر است	عرض کرد پنجم و ناترین مردم باشم
حضرت فرمود شب و روز قرآن بخوان	عرض کرد پنجم از خاصان درگاه خدا باشم
حضرت فرمود که مرگ افزاوش ممکن	عرض کرد پنجم همیشه دل من روشن باشد
حضرت فرمود با خلق خدا یکی کن	عرض کرد پنجم همیشه در رحمت حق باشم
حضرت فرمود همیشه توکل بخدا کن	عرض کرد پنجم از دشمنان بین آفتی ترشید
حضرت فرمود پیرینه کار باش	عرض کرد پنجم در چشم مردم خوار باشم
حضرت فرمود صلوات کن	عرض کرد پنجم عمر من طولانی باشد
حضرت فرمود همیشه با وضو باش	عرض کرد پنجم روزی من وسیع گردد
حضرت فرمود چشم زبان خود را بند	عرض کرد پنجم آبش در داغ نوزم
حضرت فرمود تضرع و توبه بجال بپار کن	عرض کرد پنجم ایام کم نماند و چه ضریحی نباشد
حضرت فرمود از کسی حسینی مجاهد	عرض کرد پنجم یکن ترین مردم باشم
حضرت فرمود پرده محبت کسی را در	عرض کرد پنجم آنچه هستم در دیده نشود
حضرت فرمود مداومت کن بعبادت سوره تبارک	عرض کرد پنجم آن که کورم تکفک نباشد
حضرت فرمود مداومت کن بعبادت سوره و آیه شریفه	عرض کرد پنجم اهل من بسیار شود
حضرت فرمود میان شما من حقن بد کرد خدا شنول باش	عرض کرد پنجم فرمای قیامت این باشم
حضرت فرمود وقت ساختن وضو بسیار وقت کن	عرض کرد پنجم خدا تعالی را در نماز حضورم
حضرت فرمود کار راستی و راستی پیش کن	عرض کرد پنجم از خاصان باشم
حضرت فرمود جامه خود را پاک کنه دار	عرض کرد پنجم برای من عذاب قبر نباشد
حضرت فرمود با پدر و مادرش یکی کن	عرض کرد پنجم از این من کنایه نباشد و نیز خیر حق باشم

مؤسسه انتشارات دانش

فهرست قسمتی از کتب

ش	نام کتاب	قیمت	تعداد	جمع	ش	نام کتاب	قیمت	تعداد	جمع
۱	روح زن				۲۰	آموزش بوکس			
۲	روانشناسی زن				۲۱	آموزش تکنواندو جلد ۱			
۳	پوست صاف، صورت زیبا				۲۲	آموزش تکنواندو جلد ۲			
۴	رژیم لاغری				۲۳	آموزش جودو			
۵	ادونس نرنر دیکشوری				۲۴	آموزش کاراته مسابقه			
۶	دانشنامه‌های جنسی زناشویی				۲۵	آموزش کاراته مبتدی			
۷	بی میلی جنسی				۲۶	آموزش کاراته تکنیکها			
۸	تغذیه جنسی				۲۷	آموزش فونبال بد ۱			
۹	تعبیر خواب قرن جدید				۲۸	آموزش فونبال بد ۲			
۱۰	زن خودشناسی دلربایی				۲۹	آموزش والیبال			
۱۱	زن آفسردگی و درمان				۳۰	آموزش بینگ پنگ			
۱۲	زن ورزش درمانی				۳۱	آموزش کونگ فو			
۱۳	زن همیشه جذاب				۳۲	آموزش پرورش اندام آرنولد			
۱۴	۲۸ روز با یوگا				۳۳	بدنسازی و پرورش اندام			
۱۵	هوابیماهای جنگنده جلد ۱ تا ۵				۳۴	زن خوش اندام مرد خوش اندام			
۱۶	زن تناسب اندام شکم صاف				۳۵	تغذیه ورزشکاران			
۱۷	شکم صاف اندام زیبا				۳۶	آموزش شطرنج			
۱۸	آموزش یوگا				۳۷	آموزش شنا			
۱۹	کاراته نوجوانان				۳۸	حساب منصور بچه‌ها			

برای دریافت کتاب در سراسر ایران می‌توانید با تلفن زیر تماس حاصل نمایید.

تا در اسرع وقت کتاب برای شما ارسال شود. تلفن ۸۸۸۴۰۷۹