



## نکاتی مهم درباره حرکات کششی در ورزش

### مقدمه:

در برنامه تمرین درمانی، کشش اولین قدم است. کشش مانع سفتی عضله می شود و عضله و مفصل را در حالت انعطاف پذیر نگه می دارد. حرکات کششی جزء جدانشدنی تمرین های ورزشی هستند و از آسیب دیدگی جلوگیری می کنند. اگر قبل، بعد و در حین تمرینات خود به انجام حرکات کششی ادامه دهید تقریباً هیچ گاه دچار گرفتگی و یا صدمات ورزشی نخواهید شد.

### چرا باید تمرینات کششی داشته باشیم؟

- ۱ (دامنه حرکتی مفصل را زیاد می کند.
- ۲ (به ایجاد راستای خوب در بدن کمک می کند.
- ۳ (از کشیدگی و آسیب عضلانی جلوگیری می کند.
- ۴ (جریان خون را بهبود می بخشد.
- ۵ (گرفتگیهای عضلانی را بر طرف می کند.

### ""چه وقت کشش ندهیم""

- ۱ (زمانی که کشش دردناک باشد.
- ۲ (مقاومت زیاد در برابر کشش وجود داشته باشد. که در اینصورت ممکن است پارگیهای کوچک در عضله ایجاد کند.
- ۳ (در زمان کشش نفس خود را حبس نکنید بلکه هوای بازدمی را بیرون بدهید.
- ۴ (خود را با دیگران مقایسه نکنید چون میزان انعطاف پذیری افراد مختلف است.

## چه زمانی کشتش بدهیم؟

هر زمانی می تواند مناسب باشد. در پایان روز یا زمانی که از رختخواب بلند می شوید وقت خوبی برای کشتش است. سعی کنید در طول روز چه در زمان تماشای تلویزیون یا بعد از رانندگی کشتش را فراموش نکنید.

## هر کشتش چند بار انجام شود؟

هر کشتش می باید **۳ بار** در روز انجام شود. اگر هم نمی توانید در یک سری همه را انجام دهید ، آن را در طول روز تقسیم کنید

## عملکرد حرکات کششی به چه صورت می باشد؟

پیش از توضیح این مطلب که حرکات کششی چه تاثیری را در بر دارند، باید مطالبی در مورد عملکرد ماهیچه ها بدانیم. ماهیچه ها از دسته ای از رشته های عضلانی که عضله را تشکیل می دهند، درست شده اند که این رشته ها به نوبه خود از بافت های بسیار کوچکتری تشکیل می شوند. به علاوه در ماهیچه ها نوعی پوششهای وتری، مقداری چربی و رگ های خونی می باشد که ساختمان ماهیچه را پیچیده تر می کنند و عملکرد عضلات نیز به همین موارد بستگی دارد. ورزش باعث می شود که هر یک از قسمت های مختلف ماهیچه بر رو هم فعل و انفعال متقابلی بگذارند. زمانی که شخص یکی از ماهیچه های خود را منقبض می کند، پوشش های وتری شروع به کار می کنند. بسته به وزنی که بلند می کند، ماهیچه ها میزان متفاوتی از بافت ها را تحت انقباض قرار می دهند. برای بلند کردن وزنه های سنگین تر بافت های بیشتری باید منقبض شوند. به همین دلیل است که گفته می شود اگر بدون تمرین های قبلی وزنه های سنگین بلند کنید، ماهیچه هایتان از کار افتاده و بافت های آنها در هم تائیده می شوند. پس از تمرین های سخت و شدید، ماهیچه ها باید خود را باز سازی کنند. در این حالت بافت هایی که در هم پیچیده شده اند این کار را دشوار ساخته و فرایند بهبودی را کند می کنند. زمانی که شما ماهیچه های خود را می کشید، بافتهای عضلانی در امتداد هم قرار گرفته و جریان خون در آنها تسریع پیدا می کند. درست مثل کشیدن یک لباس چروک. این امر همچنین باعث می شود که وترها انعطاف پذیری بیشتری پیدا کنند.

## فواید حرکات کششی

همانطور که در بالا اشاره کردیم کشش باعث می شود که بافت های ماهیچه ای در امتداد یکدیگر قرار گرفته و بالطبع فرایند بهبودی پس از یکسری تمرینات طاقت فرسا تسریع پیدا کند. اگر بافتها دچار در هم پیچیدگی شده باشند، قسمت های آسیب دیده نیاز به زمان بیشتری برای التیام یافتن پیدا می کنند. بدنسازهای حرفه ای به خوبی می دانند که بهبودی تا چه حد حائز اهمیت می باشد. زمانی که خوب شدن ماهیچه ها برای مدت زمان زیادی به طول بینجامد، کل چرخه ورزشی قطع شده و مشکل پیدا می کند و به همین دلیل رشد ماهیچه ها به تعویق می افتد. تحقیقات گویای این مطلب است که حرکات کششی مانع از بروز آسیب دیدگی و سخت شدگی ماهیچه ها می شوند. همچنین از احساس درد و سخت شدگی ماهیچه در روز بعد که به دلیل ساخته شدن اسید لاکتیک در ماهیچه می باشد جلوگیری می کند. حرکات کششی می تواند از گرفتگی عضلات نیز جلوگیری کند. برخی از عضلات مانند ماهیچه های پشت پا ( از زانو تا مچ پا) بیش از سایر ماهیچه دچار گرفتگی می شوند. بدن به طور طبیعی در مقابل کششهای بیش از حد از خود واکنش نشان می دهد. از طریق انجام حرکات کششی فرد قادر می شود تا قابلیت انعطاف پذیری بدن خود را تا حد قابل ملاحظه ای افزایش دهد. این امر سبب می شود تا تمام قسمت های یک ماهیچه به حرکت واداشته شوند. این کار برای بدن سازها بسیار مفید است چرا که به دلیل خستگی و در هم پیچیدگی این امکان وجود دارد که ماهیچه ها احساس خستگی کرده و کل قسمت ها در تمرین ها فعالیت نکنند، اما با کمک از حرکات کششی گرفتگی عضلات به پایین ترین میزان خود می رسد.

## انواع حرکات کششی

### کشش بالستیک

این حرکت در گذشته رواج بسیاری داشته اما در حال حاضر در میان ورزشکاران حرفه ای به دلیل خطرات احتمالی که در بر دارد چندان شایع نمی باشد. این تمرین باعث می شود که فرد با اندازه حرکت خود، ماهیچه ها را به بیشترین میزان کشیدگی که فراتر از حد طبیعی می باشد برساند. به عنوان مثال زمانی که عضله زردپی زانو را می کشید بالاچار باید خم شوید که این حرکت شما را در یک موقعیت نامتعادل قرار داده و ریسک بروز آسیب دیدگی بالا می رود.

## کشش استاتیک

این حرکت نیازی به وجود یار ندارد و بسیار موثر و بی خطر می باشد. برای انجام آن خودتان را در حالت مقرر قرار داده و عضلات خود را تا آنجا که می توانید بکشید تا فشار لازم را در آنها احساس کنید. حرکت را پس از اندکی قطع کرده به شرایط عادی باز گردید و یک مرتبه دیگر آنرا تکرار کنید.

## کشش ایزومتریک

این حرکت نیز یکی از حرکات بسیار خوبی است که بیشتر ورزشکاران در میان تمرین های خود به طور گسترده از آن بهره می برند. برای انجام آن شما نیاز به یک یار و یا دیوار دارید تا میزان سودمندی حرکت افزایش پیدا کند. مانند حرکت بالستیک هیچ خطری را به همراه ندارد و فشار کمتری را نسبت به حرکت استاتیک به بدن وارد میکند. این حرکت برای قسمت هایی از بدن مثل ماهیچه های زردپی پشت پا اجباری می باشد.



## چگونه حرکات کششی را انجام دهید

امروزه حرکات بالستیک چندان مفید شناخته نمی شوند، مگر اینکه شما یک ژیمناست و یا بالرین باشید. شما هیچ گاه نباید ماهیچه های خود را بیش از آنچه در حد توانایی شان است بکشید. اگر در هنگام انجام این تمرین احساس راحتی نمی کنید بنابراین باید از انجام آن صرف نظر کنید. گرم کردن بدن پیش از انجام حرکات ورزشی بسیار مهم می باشد. گرم کردن بدن قابلیت انعطاف پذیری و

انسجام ماهیچه ها را افزایش می دهد. به عبارت دیگر ریسک آسیب دیدگی در حین انجام حرکات کششی را که خود به عنوان حرکات جلوگیری کننده از صدمه دیدگی شناخته می شوند، را کاهش می دهد همیشه به خاطر داشته باشید که حرکات کششی همان گرم کردن بدن نیستند! گرم کردن با حرکاتی از قبیل چرخش مفاصل، ایروبیک و نفس گیری همراه می باشد. نرمش های گرم کردن بدن را باید در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید.

حرکات کششی پس از گرم کردن بدن و قبل و بعد و در حین حرکات اصلی انجام میشوند. بهترین نتیجه زمانی پدیدار می شود که برای مدت زمان ۳۰ ثانیه در موقعیت کشش باقی بمانید. به جای اینکه بر روی نیمکت بنشینید و منتظر ست بعدی خود بمانید سعی کنید حرکات کششی انجام دهید. در هنگام کشش عضلات خود را از یکدیگر جدا کنید. همیشه بهتر است که تک تک بر روی عضلات خود کار کنید به جای اینکه یکدفعه بر روی همه آنها کار کنید. جدا کردن عضلات از یکدیگر به شما اجازه می دهد تا کنترل بیشتری بر روی آنها پیدا کنید

## ماهیچه های مختلفی را بکشید

### سینه

بر روی یک لبه (مثل درگاه در) بایستید. بر روی لبه آن بایستید و دستان خود را اندکی بالاتر از شانه ها نگه دارید. بازوهایتان را به نرمی خم کنید و آرنج ها را به سمت پایین بیاورید. نیم تنه خود از کمر به بالا را به سمت مخالف بچرخانید تا در سینه خود احساس کشیدگی کنید.

### حرکات کششی شانه ها

شانه سمت چپ خود را با دست راستان بگیرید. در همان حال که شانه چپ خود را گرفته اید، آرنج دست راست را با چانه خود همسطح سازید. با دست چپ خود آرنج مخالف را بگیرید. حالا آرنج دست راست را به سمت عقب بکشید و تا آنجا که میتوانید آرنج ها را به سمت خارج فشار دهید. همین کار را با شانه مخالف نیز انجام دهید. آرنج خود را بیش از اندازه تحت فشار قرار ندهید. بیشترین میزان فشار باید به دلیل کشش آرنج ها ایجاد شود.

### حرکات کششی عضله سه سر یا پشت بازو

دست خود را به طور مستقیم به سمت بالا ببرید. آرنج خود را مانند زمانی که میخواهید کمر خود را بخارانید خم کنید. از دست دیگر استفاده کنید و آرنج دست دیگر را بگیرید و به سمت عقب بکشید.

## حرکات کششی عضله دو سر یا جلو بازو

طوری بایستید که در مقابل شما یک سطح صاف قرار گرفته باشد ( مثل یک دیوار). دست های خود را به سمت دیوار دراز کنید و بکشید. کل دست ها و شانه ها باید به طور محکم با دیوار ارتباط برقرار کنند. سپس نیم تنه خود، از کمر به بالا را به سمت خارج بکشید و دست های خود را از طرفین تا آنجا که ممکن است بکشید.

## حرکات کششی کمر

آسانترین حرکت کششی برای کمر این است که چیزی را که دستگیره ای همسطح با شکمتان دارد، را بگیرید و سپس خم شوید ( مانند تعظیم ژاپنی ها) و سپس با کمک پاها خودتان را به عقب هل دهید. تنفس مناسب نتیجه را مطلوب تر خواهد ساخت.

## کوادر

در حالت ایستاده، زانوی سمت راست خود را خم کنید و با دست راست ، قوزک پا را بگیرید. قوزک پا را به سمت ران بیاورید. پای دیگر باید کاملاً عمودی در روی زمین قرار داشته باشد. برای اینکه بتوانید تعادل خود را حفظ کنید می توانید دست دیگر خود را به جایی بگیرید. همین کار را برای پای دیگر نیز باید انجام دهید.

## حرکات کششی عضلات عقب ران

پای خود را در حال استراحت بر روی سطحی بالاتر از زانو ها قرار دهید و پای خود را آنچنان خم کنید که می خواهید با زانو پیشانی خود را لمس کنید. اجازه دهید که زانویتان به آرامی خم شود. حرکت را برای پای دیگر نیز باید تکرار کنید.

## حرکات کششی عضلات ساق پا

دست های خود را باز کنید و آنها را در مقابل دیوار، همسطح با صورت خود قرار دهید. یکی از پاها باید کمی نزدیکتر به دیوار باشد. پاشنه پای خود را از دیوار دور کنید و آرنج هایتان را خم کرده و صورت خود را به سمت دیواری که در جلویتان قرار دارد، بیاورید.