



VIBRANCY AND FITNESS WITH TENSORIAL EXERCISES

زندگی ماشینی امروز، روان و جسم ما را شکننده‌تر کرده و کار ما کامپیوتر، اینترنت یا تلویزیون و ساعت‌ها روی پرون جعلی جانوری بیشتر، انسان را به موجودی بی‌حرکت تبدیل کرده که چاقی، کمردرد، دیسک مهره‌ها، آرتروز و ناراحتی‌های قلبی - عروقی را برای وی به ارمغان آورده است. برای بسیاری از افراد در نظر گرفتن یک وقت و هزینه ویژه برای ورزش غیرممکن است. به این ترتیب اجرای حرکات کششی به عنوان نرمشاتی مؤثر، ارزان و راحت، راهگشایی است که به تنها سلامتی جسمانی و روانی و تناسب اندام را به همراه خود می‌آورد. بلکه به ما کمک می‌کند تا در انجام کارهای روزانه خود نیز انرژی و استقامت بیشتری داشته باشیم.

انتشارات
گنجینه

۸۰۰ تومان

ISBN-964-7281-45-5



9 789647 281454

کتابخانه مرکزی آستان قدس
بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کتابخانه مرکزی آستان قدس
در نگهباری آن بکوش

شادابی و تناسب اندام

با حرکات کششی

۶۱۳۱۷۱
س ۲۹۳ ط

۱۸۴۹۲۹

دکتر خشایار فخریان

کتابخانه مسجد امام صادق
دائرة کتب و اسناد
۱۳۳۵ هـ ق ۳۰۸۲۸



شهران ۱۳۸۶

فهرست مطالب

۵	مقدمه
	حرکات کششی
۱۱	فواید تمرینات کششی
۱۳	برای کشش آماده شویم
۱۴	چند تذکر مهم
۱۶	حرکات گردن (شماره یک تا سه)
۱۷	چند تذکر مهم
۲۰	حرکت شماره چهار
۲۱	حرکت شماره پنج
۲۳	حرکت شماره شش
۲۴	حرکت شماره هفت
۲۵	حرکت شماره هشت
۲۶	حرکت شماره نه
۲۸	حرکات شماره ده و یازده
۳۰	حرکت شماره دوازده
۳۱	حرکت شماره سیزده
۳۲	حرکات شماره چهارده و پانزده
۳۴	حرکات شماره شانزده و هفده
۳۶	حرکت شماره هجده

فخریان، خشایار
شادابی و تناسب اندام با حرکات کششی / خشایار فخریان - تهران: اندیشه عالم، ۱۳۸۲
۷۲ص.

ISBN: 964-7281-45-5

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
۱. نرمش. ۲. تربیت بدنی. الف. عنوان.
ش ۳/ف ۵/۵۷۵ GV
کتابخانه ملی ایران

۶۱۳/۷۱
۸۸۴-۸۲ م



تهران، خیابان وصال شیرازی، ساختمان شماره ۵۴، طبقه ۵ واحد ۱۴
تلفن: ۶۹۶۵۳۲۲ فکس: ۶۴۰۷۱۳۶

Email: aulam@irpub.com
www.irpub.com/aulam

شادابی و تناسب اندام

با حرکات کششی

دکتر خشایار فخریان

نوبت چاپ: دوم
سال چاپ: ۱۳۸۲
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد قیمت: ۸۰۰ تومان
شابک: ۹۶۴-۷۲۸۱-۴۵-۵

کلیه حقوق محفوظ است.

مقدمه

استرس کار روزانه و فشارهای فکری و زندگی ماشینی امروز، روان و جسم ما را شکننده‌تر کرده و وقتی برای رسیدگی به سلامتی جسمانی و روانی ما باقی نگذاشته است.

کار با کامپیوتر، رانندگی با ماشین و ساعت‌ها روبروی جعبه‌ی جادویی نشستن، انسان را به موجودی بی‌تحرک تبدیل کرده و چاقی، کمر درد، دیسک مهره‌ها، آرتروز و ناراحتی‌های قلبی - عروقی را برای وی به ارمغان آورده است. راه حل اکثر مشکلات یاد شده، «تحرک» است، همین.

چند دقیقه تحرک، در طول روز، در صورتی که به برنامه‌ی هفتگی تبدیل شده و مستمر و مداوم باشد، نه تنها سلامتی جسمانی و روانی را به همراه خود می‌آورد، بلکه به ما کمک می‌کند تا در انجام کارهای روزانه خود نیز انرژی و استقامت بیشتری داشته باشیم.

درست است که این چند دقیقه کشش و تمرین برای اجرا کننده گاهی اوقات به اندازه یک عمر می‌گذرد، اما اگر کمی صداقت به خرج دهیم، از این جسم صبح تا شب به اندازه چهار ماشین کار کشیده می‌شود و واقعاً حقش است که لااقل چند دقیقه را صرف حفظ سلامتی آن کنیم.

مطمئن باشید چشم‌پوشی از این دقیقه‌ها در نهایت به ضرر ما تمام خواهد شد زیرا در نهایت تمام آن را باید یکجا وقت دکتر و درمان و بیمارستان و ... کنیم.

۳۸	حرکت شماره نوزده
۴۰	حرکت شماره بیست
۴۱	حرکت شماره بیست و یک
۴۳	حرکت شماره بیست و دو
۴۵	حرکت شماره بیست و سه
۴۷	حرکت شماره بیست و چهار
۴۹	حرکت شماره بیست و پنج
۵۰	حرکت شماره بیست و شش
۵۲	حرکت شماره بیست و هفت
۵۳	حرکت شماره بیست و هشت
۵۴	حرکات شکم
۵۸	زیرشکم نشسته
۶۰	سیت‌آپ
	برنامه‌های پیشنهادی
۶۵	ده دقیقه تمرین
۶۵	برنامه شماره یک
۶۶	برنامه شماره دو
۶۶	توضیحات
۶۷	نیم ساعت تمرین
	چند توصیه غذایی
۷۱	فقط چند تغییر ساده

به هر حال برای بعضی نه از لحاظ مالی به صرفه است که برای چند دقیقه تمرین به باشگاه‌های مجهز و گران مراجعه کنند، نه اصلاً با مشغله‌هایی که دارند، فرصتی برای‌شان باقی مانده.

زمانی می‌شد تمرین ورزشی را در حیاط منزل اجرا کرد، اما امروزه آپارتمان‌نشینی و فضای محدود این موقعیت را نیز از ما سلب کرده است. تنها راهی که می‌ماند انجام فعالیت‌هایی است که احتیاج به فضا، هزینه، وقت و موقعیت خاصی نیاز نداشته باشد.

حرکات کششی، دقیقاً واجد همین خصوصیات هستند، مؤثر، تقویت‌کننده جسم و روان، کم‌هزینه و در دسترس. متأسفانه اغلب اوقات به این تمرینات بهای لازم داده نمی‌شود و به آن به عنوان یک کار غیر ضروری و بی‌اثر نگریسته می‌شود در حالی که این حرکات بیش از آنچه فکر می‌کنیم، مؤثر و کارآمد هستند.

نه تنها در منزل، حتی در محل کار هم می‌توان در یک موقعیت مناسب، در اطاق را برای چند دقیقه بست و مدت کوتاهی را به اجرای این حرکات اختصاص داد.

با این کار هم کالری‌های اضافی سوزانده می‌شوند، هم با خستگی ناشی از کار و نشستن و صحبت کردن مقابله می‌کنیم و هم به حفظ سلامت و انعطاف عضلات و تاندون‌ها کمک می‌شود.

نکته اینجاست که حرکات کششی باید بطور صحیح انجام شوند، تا تأثیر مطلوب داشته باشند، در غیر این صورت ممکن است آسیب‌دیدگی‌های برای اجرا کننده به ارمغان بیاورند. به همین دلیل این کتاب سعی کرده به زبانی روان ما را با حرکاتی آشنا سازد که اجرای آنها مفید، مؤثر و ساده باشد.

البته تعداد حرکات کششی بیش از آن چیزی است که در این کتاب توضیح داده شده و مطمئناً حرکات دیگری نیز وجود دارند، اما در اینجا

مؤثرترین آنها انتخاب شده‌اند؛ در عین حال اجرای بعضی از حرکات کششی، در صورت بی‌توجهی می‌تواند مضر باشد و اجرای آنها باید فقط زیر نظر مربی انجام گیرد. به این ترتیب از توضیح آنها نیز صرف‌نظر شده است.

اگر خواننده همین چند حرکت ساده را در برنامه روزانه خود بگنجانند و از برنامه‌های پیشنهادی کتاب استفاده کند، اثرات مفید و مفرح آنها را به مرور خواهد دید و بعدها در صورت تمایل، می‌تواند حرکات پیچیده‌تر را با مراجعه به سالن‌های ورزشی و تحت نظر مربیان و متخصصان فن اجرا کند.

علاوه بر حرکات و تمرینات کششی، چند حرکت ساده برای تقویت قسمت‌های مختلف بدن پیشنهاد شده‌اند.

اجرای این حرکات نیز ساده بوده و ورزشکار می‌تواند به راحتی با استفاده از توضیحات کتاب و عکس‌های آموزشی، از اثرات سودمند این حرکات بهره‌مند شود.

در حقیقت این حرکات تقویتی، مکمل حرکات کششی هستند و این دو اثر یکدیگر را تقویت می‌کنند و جدای از انعطاف‌پذیری و افزایش قدرت بدنی، بهبود فرم ظاهری بدن و سلامتی جسمانی را نیز برای ورزشکار به ارمغان می‌آورند.

پرداختن به ورزش مستلزم رعایت یک سری اصول اساسی است تا هم تأثیرگذار باشد هم از آسیب‌دیدگی‌های احتمالی پیشگیری شود چه بسا عدم رعایت این اصول اثر معکوسی بر بدن بگذارد. در حقیقت تمرینات کششی و تقویتی زمانی خوب هستند که به نحو مناسبی اجرا شوند.

به همین دلیل ورزشکار در ابتدای کار باید به روش صحیح اجرای حرکات توجه بیشتری داشته باشد، تا اجرای یک تمرین سخت و سنگین.

پیشنهاد می‌شود، در ابتدای کار، حواس خود را معطوف به اجرای صحیح حرکات بنمایید؛ ابتدا توضیح حرکت و چگونگی اجرای آن را با دقت مطالعه کنید و با مشاهده تصاویر مربوطه، حرکت را در ذهن خود اجرا کنید.

سپس با اجرای فیزیکی حرکت، روش خود را با آنچه در کتاب توضیح داده شده، مقایسه کنید و اشتباهات و نقایص احتمالی را بر طرف نمایید.

در صورتی که حرکت، به عضلاتی که در کتاب یاد شده، فشار وارد نمی‌آورد، یا به مفاصل و استخوان‌ها فشار زیادی وارد می‌کند، روش اجرای خود را مرور کنید، حتماً اشتباهی در کار است و مطلبی را نادیده می‌گیرید.

به هر حال اگر درد در مفاصل یا استخوان‌ها احساس کردید، از اجرای آن حرکت بخصوص صرف‌نظر کنید، اما مقداری درد و احساس کشش یا فشار در عضلات طبیعی است، که با بروز این، نباید از ادامه تمرین خودداری کنید.

برای کسب نتیجه مناسب از این حرکات باید حداقل پانزده دقیقه و حداکثر چهل و پنج دقیقه از وقت روزانه خود را به این حرکات کششی و تقویتی اختصاص دهید.

امید است این کتاب برای خوانندگان مفید واقع شود و مورد توجه ایشان قرار بگیرد.

حرکات کششی

فواید تمرینات کششی

۱. باعث افزایش قدرت بدنی می‌شود.
 ۲. باعث فرم بخشیدن به عضلات و ظاهر بدن می‌شود.
 ۳. روش مناسبی جهت گرم کردن عضلات قبل از تمرینات دیگر است.
 ۴. باعث حفظ و افزایش انعطاف‌پذیری تاندون‌ها می‌شود و در نتیجه با افزایش سن مفاصل دامنه طبیعی حرکات خود را حفظ می‌کنند.
 ۵. کالری‌های اضافی و در نتیجه چربی‌های اضافی می‌سوزند.
 ۶. شادایی روانی به دنبال خود دارند.
 ۷. به دلیل آزاد شدن مخدرهای طبیعی سلول‌های مغزی، که اندورفین نام دارند احساس سرخوشی و شادایی به انسان دست می‌دهد.
 ۸. برای همه سنین قابل اجرا هستند.
 ۹. اجرای آنها احتیاج به مکان یا فضای خاصی نیاز ندارد.
 ۱۰. وقت زیادی از ما نمی‌گیرند.
 ۱۱. مهم‌تر از همه این که کم هزینه هستند!
- قبل از انجام حرکات کششی با پزشک مشورت کنید، اگر:
۱. می‌دانید یا شک دارید که به پوکی استخوان مبتلا هستید.
 ۲. سن شما بیش از ۵۵ سال است.
 ۳. به ناراحتی‌های قلبی - عروقی و تنفسی خاص مبتلا هستید. ورزش، گرما و تحرک زیاد موجب بروز ناراحتی‌های پوستی در شما می‌شود.

۴. کشیدگی و پیچیدگی در عضلات و مفاصل شما پدید آمده یا دچار شکستگی در استخوان هستید.
۵. اجرای حرکت خاصی موجب درد در مفصل یا استخوان‌های شما می‌شود.

برای کشش آماده شویم

برای اجرای حرکات بدین شرح عمل کنید:

۱. لباس مناسبی که اجازه کشش مناسب را به شما داده و حرکات شما را محدود نسازد، انتخاب کنید.
۲. مثانه و روده خود را خالی کنید.
۳. در صورت امکان یک محل تمیز و آرام را برای انجام حرکات کششی انتخاب کنید.



۴. موسیقی مورد علاقه خود را پخش کنید.
۵. قبل از اجرای حرکات، خود را از لحاظ ذهنی آماده اجرای تمرین کنید.
۶. مسیر حرکات را به آرامی طی کنید و از اجرای سریع و ضربه‌ای حرکات بپرهیزید.
۷. ترتیب صحیح اجرای تمرینات را رعایت کنید.
۸. مدت زمانی که صرف انجام این حرکات می‌کنید، به دلخواه شما تنظیم می‌شود؛ می‌توانید هر حرکت را ۱۰، ۲۰ یا حتی ۵۰ بار تکرار کنید.

قبل از اجرای حرکت خود را از لحاظ ذهنی، آماده تمرین نمایید؛ صاف بایستید و چند نفس عمیق بکشید و فکر خود را روی تمرین و عضلات متمرکز کنید.

۹. برای ایجاد کشش مناسب حالت کشش را به مدت ۱۰ تا ۳۰ ثانیه حفظ کرده و سپس به آرامی به حالت اول برگردید و در صورت لزوم حرکت را در سمت مقابل با همین ترتیب انجام دهید.

۱۰. کشش نباید در حدی باشد که در عضلات، تاندون‌ها یا مفاصل خود احساس ناراحتی کنید. کمی احساس کشش در عضله مورد نظر کافی است تا شما از اجرای صحیح حرکت مطمئن شوید، احتیاجی به تحمل درد و کشش بیش از حد در عضلات وجود ندارد.

۱۱. حرکات را با تمرکز فکری انجام دهید. سعی کنید هر چه در فکر خود دارید برای چند لحظه هم که شده بیرون بریزید و فکر خود را معطوف به خود، عضلات، اندام و سلامتی خود بنمایید.

در این صورت حرکات کششی جدای از ورزش جسمانی، به آرامش فکری هم کمک خواهند کرد. سعی کنید در یک جلسه کشش، حرکات را طوری کنار هم قرار دهید که تمامی عضلات تحت فشار قرار گیرند.

حرکات کششی زیادی وجود دارند، اما آنچه در اینجا توضیح داده شده، گزینه‌ای از مؤثرترین و کارآمدترین آنهاست و سعی شده انتخاب به ترتیبی صورت پذیرد که تمام عضلات تحت تمرین قرار گیرند. ترتیبی که در معرفی حرکات در نظر گرفته شده را می‌توان در برنامه تمرینی اعمال کرد.

چند تذکر مهم

۱. روی یک سطح ثابت و استوار حرکات کششی را انجام دهید و از لغزنده بودن محلی که روی آن قرار گرفته‌اید یا به آن تکیه کرده‌اید، اطمینان حاصل کنید.

۲. در صورتی که در بعضی از حرکات به صندلی، میز یا سطح متحرک دیگری تکیه می‌کنید، از یک نفر بخواهید، آن را محکم نگه دارد.

۳. لوازم زینتی مانند ساعت، گوشواره، حلقه و غیره را از خود دور کنید؛ اینها هم می‌توانند مزاحم کار شما باشند، هم موجبات آسیب‌دیدگی شما را در حرکات خاص ایجاد کنند.

۴. بلافاصله بعد از غذا خوردن، حرکات کششی را انجام ندهید؛ حداقل یک ساعت بین تمرین و وعده غذایی خود فاصله قرار دهید، اما بلافاصله بعد از تمرین می‌توانید غذا میل کنید.

۵. از جویدن آدامس در حین تمرین خودداری کنید؛ به طوری کلی دهان باید در حین اجرای حرکات ورزشی خالی باشد، تا احتمال پریدن آن به گلو و مسدود شدن راه تنفسی صفر شود.

۶. در صورتی که مایل به اجرای حرکات دیگری نیز بودید، پس از اطمینان از مضر نبودن، می‌توانید آنها را در برنامه تمرینی خود بگنجانید.

حرکات گردن (شماره یک تا سه)

گردن از حساس‌ترین قسمت‌های بدن است و امروزه به دلیل افزایش کار با کامپیوتر و کارهای ماشینی مشکلات مربوط به این ناحیه مانند آرتروز یا افزایش فاصله مهره‌ها از هم و ... شیوع بیشتری پیدا کرده‌اند.

یکی از راه‌های مقابله با این معضلات تقویت عضلات گردن است؛ حرکاتی که در زیر معرفی می‌شوند، عضلات این ناحیه را تقویت کرده و به این ترتیب از فشاری که بر روی مهره‌های گردنی است می‌کاهند.

اجرای این حرکات برای جراحان، اپراتورهای کامپیوتر، گرافیست‌ها، رانندگان و بطور کلی اشخاصی که برای انجام کار خود باید مدت زیادی یک حالت بخصوص را به گردن خود بدهند، ضروری است.

تقویت عضلات گردن برای بانوان نیز بسیار حائز اهمیت است زیرا مهره‌های گردنی اغلب خانم‌ها به علت ضعیف بودن عضلات این ناحیه و با توجه به کارهای روزمره‌ای که انجام می‌دهند تحت فشار زیادی قرار می‌گیرد.

عضلات زیادی در ناحیه گردن وجود دارند که هر کدام مسئول یک یا چند حرکت در این ناحیه هستند و با اجرای حرکات پیشنهادی، همه آنها تقویت می‌شوند. در این رابطه چندین نکته قابل ذکر است، اول اینکه این حرکات باید به آرامی انجام گیرد نه با شدت و ضربه زدن، دوم اینکه نباید سعی در خم کردن بیش از حد گردن به یک سمت را داشت، یعنی نباید سر را آنقدر به طرفین مایل کنیم که مهره‌ها از جا در روند!

چند تذکر مهم

۱. محدوده حرکات گردن خیلی زیاد نیست و به هیچ وجه نباید تلاش کرد تا انعطاف‌پذیری آن افزایش یابد؛ نباید تا آخرین حدی که انعطاف‌پذیری عضلات و ستون مهره‌ها به شما اجازه می‌دهد، حرکت کرد. یک یا دو سانتیمتر مانده با آخرین حد، برگشت به حالت اول را شروع کنید و همزمان نفس خود را بیرون دهید.

۲. تمامی حرکات گردن باید نرم و روان و بدون ضربه زدن باشد.

۳. مهره‌های گردن خیلی شوخ نیستند و جنبه شوخی ندارند، بنابراین حتی برای یک بار یا به شوخی هم گردن را بیش از حد نباید به عقب، جلو یا طرفین خم کرد.

۴. در صورتی که با دست خود در مقابل حرکت فشار ایجاد می‌کنید، این فشار باید ملایم و پیوسته باشد و نباید توان حرکت روان را از شما بگیرد.

روش اجرا

۱. دست‌ها را در جلوی پیشانی قرار داده و گردن را به جلو خم کنید و همزمان با فشار دست‌ها به عقب، در مقابل حرکت گردن، مقاومتی جزئی ایجاد کنید؛ در زمان برگشت به حالت اول، سر در مقابل فشار دست به عقب مقابله می‌کند؛ توجه کنید سر را فقط تا جایی که به حالت مستقیم خود برگردد، عقب ببرید (مانند شکل)، نه بیشتر. پس از انجام پانزده تکرار، حرکت بعد را انجام دهید (1a و 1b).

۲. یک دست را در یک طرف سر خود قرار دهید و با انقباض عضلات گردن، سر را به همان سمت خم کنید و همزمان با فشار دست‌ها، در مقابل حرکت گردن، مقاومتی جزئی ایجاد کنید (2a و 2b).

۳. حرکت شماره دو را برای طرف مقابل تکرار کنید (3a و 3b).

۴. دست‌ها را در پشت سر قلاب کنید. سر را کمی به عقب خم کنید و همزمان با فشار دست‌ها به جلو، مقاومت اندکی در مقابل حرکت گردن ایجاد کنید؛ در زمان برگشت سر به حالت اول، عضلات گردن در مقابل فشار دست به جلو مقاومت می‌کنند (4a و 4b).

۵. پانزده تا بیست تکرار برای هر حرکت انجام دهید و بعد از چند لحظه استراحت حرکت بعد را اجرا کنید.

پیشنهاد

بهتر است ابتدا چند تکرار بدون مقاومت انجام دهید تا عضلات گردن آماده تمرین شوند.



تمامی حرکات را به آرامی و با کنترل کامل اجرا کنید و از خم کردن بیش از حد سر به عقب، جلو یا طرفین اجتناب کنید؛ این کار موجب آسیب ستون مهره‌های گردنی خواهد شد.

حرکت شماره چهار



صاف بایستید و دست‌ها را در پشت بدن در یکدیگر قلاب کنید. با بالا بردن دست‌ها از پشت، کشش مناسبی در عضلات سرشانه و سینه ایجاد می‌شود. در بالاترین نقطه حرکت حالت کشش را چند ثانیه حفظ کرده و حرکت را ده تا پانزده بار تکرار کنید. برای این که مسیر حرکت طولانی‌تر شود، می‌توان سر و بدن را کمی به جلو خم کرد.

حرکت شماره پنج

در این حرکت می‌توان در عضلات شانه، بخصوص قسمت پشتی آن کشش ایجاد کرد. برای این کار ورزشکار با یک دست خود، آرنج دست دیگر را گرفته و به بیرون می‌کشد.



باید توجه داشت که حتماً این کشش از ناحیه آرنج یا پشت بازو اعمال شود و نباید مچ را با دست دیگر گرفت؛ گرفتن مچ بجای آرنج برای انجام این حرکت موجب آسیب دیدگی در مفاصل مچ خواهد شد و از طرفی کشش ایجاد شده کمتر از آن چیزی است که در زمان گرفتن آرنج دیده می‌شود.

روش دیگر

اگر بازو را را به جای اینکه به طرفین بکشیم، به سمت بالا بکشیم، کشش در ناحیه زیر بغل ایجاد می‌شود.

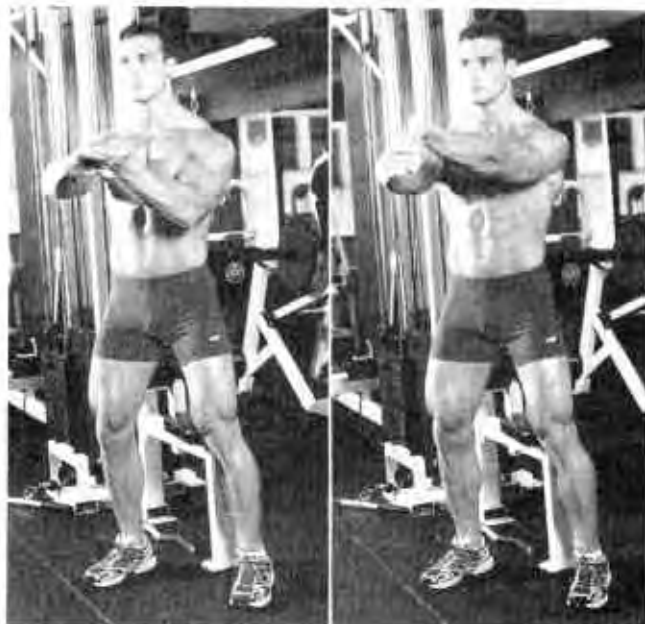
در اینجا نیز باید توجه داشت، کشش باید از ناحیه پشت بازو اعمال شود، نه از ناحیه مچ (شیوه غلط در عکس مقابل نمایش داده شده است).



روش غلط اجرای حرکت؛ دست مقابل را نباید از ناحیه مچ گرفت و کشید.

حرکت شماره شش

با انجام این حرکت، در عضلاتی که در جلوی ساعد قرار دارند و وظیفه آنها تا کردن ساعد روی بازوست و به آنها فلکسور آرنج می‌گویند، کشش ایجاد می‌کنیم. برای اجرای حرکت، یک بازو را خم کرده، بطوری که کف دست رو به بالا باشد؛ کف دست دیگر را در آن قلاب کرده و مچ دست خم شده را کمی به پایین فشار می‌دهیم تا مقداری کشش در عضلات ساعد ایجاد شود (عکس سمت چپ)؛ سپس با صاف کردن دست خم شده، به مقدار کشش در عضلات می‌افزاییم.



حرکت شماره هفت

با انجام این حرکت، عضلاتی که در پشت ساعد قرار دارند تحت فشار قرار می‌گیرند. برای انجام این حرکت، کف دست‌ها را در جلوی سینه مقابل هم قرار داده و آرنج‌ها را از طرفین به بالا بکشید. چند لحظه همین حالت را حفظ کرده و بعد آرنج‌ها را پایین بیاورید و مجدد حرکت را تکرار کنید.



حرکت شماره هشت

برای انجام این حرکت به یک تکیه گاه محکم مانند یک ستون یا چارچوب در نیاز داریم. یک پا را جلو قرار داده و با دست مخالف تکیه گاه را می‌گیریم. پای دیگر در عقب قرار می‌گیرد. سعی می‌کنیم وزن خود را به سمت عقب انداخته تا کشش مناسب در عضلات زیر بغل ایجاد شود.

این حالت را چند ثانیه حفظ کرده، سپس حرکت را با دست دیگر تکرار می‌کنیم. برای ایجاد کشش بیشتر می‌توان بالاتنه را به سمت مخالف دستی که به آن تکیه کرده‌ایم، متمایل ساخت.



حرکت شماره نه

این حرکت بیشتر یک حرکت تقویت کننده است، تا یک حرکت کششی. البته با این حرکت در عضلات ناحیه شکم و پهلو و تا حدی هم عضلات ستون مهره‌ها، کشش ایجاد می‌شود، اما هدف اصلی از اجرای این حرکت، تقویت و فرم بخشیدن به عضلات یاد شده و ناحیه شکم و پهلو است.

روش اجرا

پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کرده، دست‌ها را بالای سر برده و در یکدیگر قلاب کنید. سر و سینه رو به جلو و کمر را کاملاً صاف و کشیده نگه دارید. بالاتنه خود را به یک سمت خم کرده و نفس را بیرون دهید؛ مجدد به حالت ایستاده بازگردید و نفس بکشید.

چند پیشنهاد

۱. به دو روش می‌توان این حرکت را انجام داد:

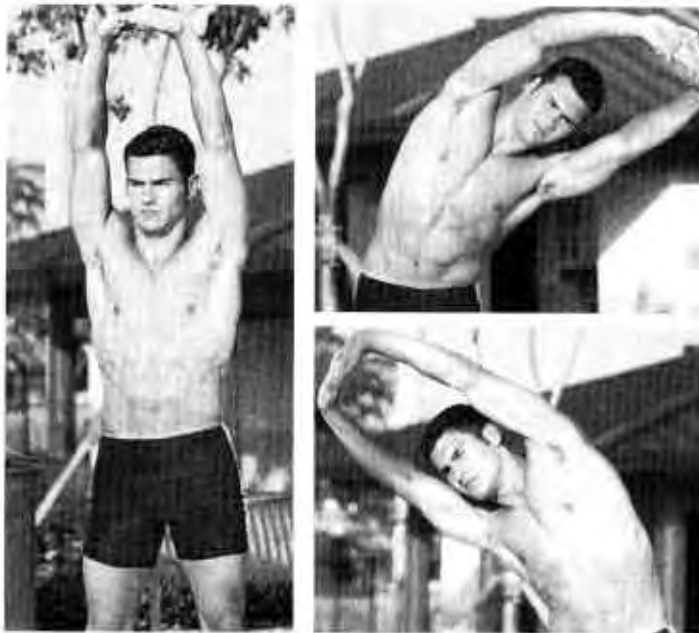
الف- تمامی تکرارها ابتدا در یک طرف انجام می‌شوند و بعد تکرارهای طرف دیگر.

ب- تکرارها بطور متناوب انجام می‌شوند، یعنی یک تکرار چپ و یک تکرار راست.

۲. این حرکت را به صورت نشسته نیز می‌توان انجام داد.

تذکرات

۱. آنچه معمولاً در اجرای حرکات پهلو (پیچ و پهلو از طرفین) دیده می‌شود، زیاده‌روی در تمرین یا اجرای شدید و سنگین تمرینات این ناحیه، برای دستیابی سریع به نتیجه مطلوب است. همان طور که در ابتدای این قسمت نیز توضیح داده شد، اجرای بیش از حد تمرینات شکم نه تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند مضر نیز باشد.
۲. بیش از حدی که در شکل نمایش داده شده، خم نشوید.



حرکات شماره ده و یازده

این دو حرکت، در عضلات پشت پا، باسن، ساق، پهلو و ستون مهره‌ها کشش ایجاد می‌کنند.

در طرف چپ ورزشکار هر دو پای خود را کاملاً کشیده و بدون خمیدگی، ثابت نگه داشته و با هر دو دست خود سعی در گرفتن یک پای خود دارد.

توأم با این کار باسن خود را به سمت مقابل متمایل می‌کند تا کشش بیشتری در عضلات هدف ایجاد کند.



حتی می‌توان زانوی مقابل را خم کرد تا مسیر حرکت طولانی‌تر شده و بعد سعی در گرفتن پای ثابت داشت و به این ترتیب کشش بیشتری احساس شود.

در طرف راست ورزشکار یک پای خود را کاملاً بی‌حرکت و صاف نگه داشته و با خم کردن

بالاتنه خود به سمت پای ثابت سعی در رساندن دست خود به پایین‌ترین حد ممکن را دارد.

باسن باید به سمت مقابل پای ثابت مایل شده باشد و زانوی طرف مقابل هم می‌تواند کمی خمیده باشد و از طرفی برای افزایش کشش به صورت



تدریجی می‌توان دست را روی ران همان سمت گذاشت تا از کشش شدید پیشگیری کرد (مانند شکل) و البته این کار از شدت کشش تا حد زیادی کم می‌کند و برای مبتدیان مفید است.

به این ترتیب کشش در عضلات ناحیه داخلی پای ثابت، پهلو، قسمت پایین زیربغل و فیله کمر طرف مقابل احساس می‌شود.

روش دیگری از اجرای حرکت شماره نه. در این روش ورزشکار بالاتنه و سر خود را به سمت بالا چرخانده و دست خود را نیز به بالا می‌کشد و به این ترتیب در عضلات شکم و گردن نیز کشش مناسبی ایجاد می‌کند.

حرکت شماره دوازده

با انجام این حرکت در عضلات شکم، پهلو، ستون مهره‌ها، شانه و باسن کشش ایجاد می‌شود.

برای اجرای آن روی زمین بنشینید، یک پای خود را دراز و پای دیگر را جمع کنید. دست مقابل را روی ران طرفی که جمع شده قرار داده و بالاتنه خود را، در حالی که سر رو به جلو و سینه و کمر کشیده و صاف هستند، به همان سمت بچرخانید. چند ثانیه در این حالت بمانید و بعد حرکت را با پای دیگر اجرا کنید.

برای ایجاد کشش بیشتر می‌توان پای جمع شده را در طرف خارج پای کشیده قرار داد و حرکت را اجرا کرد.



حرکت شماره سیزده

تکیه‌گاه مناسب و استواری پیدا کنید؛ کمی از آن فاصله بگیرید و یک پای خود را در حالت کشیده روی آن قرار دهید؛ بالاتنه خود را به روی پای بالا آمده، خم کنید و دست خود را به سمت نوک پا بکشید، تا بتوانید آن را لمس کنید. چند لحظه در این حالت بمانید و آن را تکرار کنید.

سپس همین کار را با پای مقابل تکرار کنید. این حرکت موجب ایجاد کشش در عضلات پشت پا، باسن، ساق و فیله کمر می‌شود.



حرکات شماره چهارده و پانزده



حرکت شماره سیزده، در حقیقت نوع دیگری از حرکت شماره دوازده است، که در حالت نشسته اجرا می‌شود (1a).

البته در این شکل ورزشکار دست‌های خود را در پشت کف پا، قلاب کرده، که نشان از انعطاف‌پذیری خوب او دارد.

این چنین انعطافی بعد از مدت‌ها تمرین ایجاد می‌شود و نباید از همان روز اول سعی و اصرار بر انجام چنین کاری داشت.

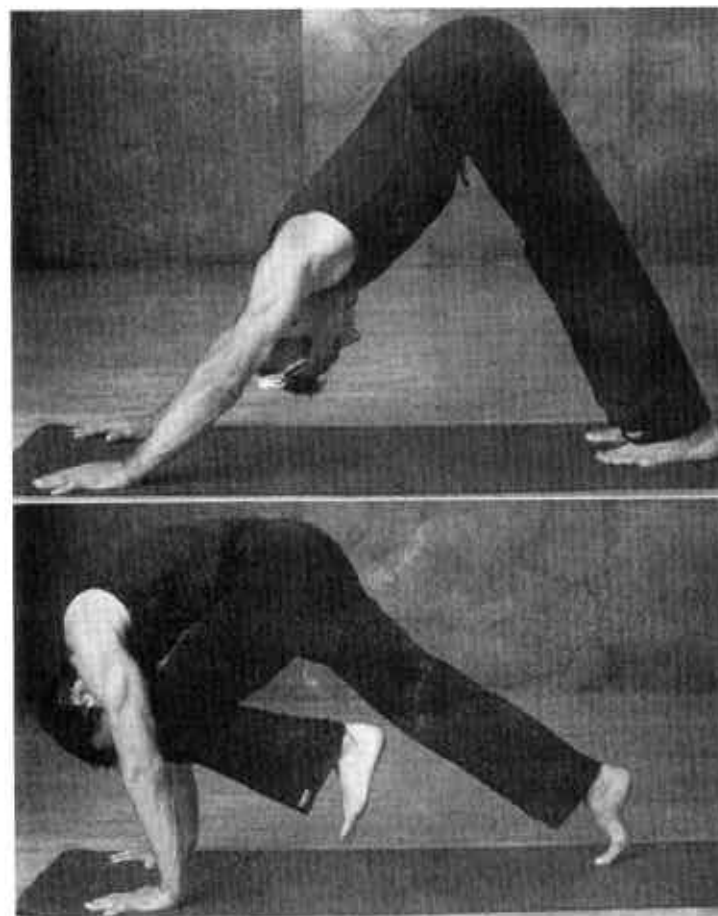
ابتدا باید سعی کرد نوک انگشتان را به نوک پاها نزدیک کرد و رساند تا بعدها به تدریج انعطاف‌پذیری عضلات افزایش پیدا کند.

در حرکت شماره چهارده (1b) ورزشکار از طرفین روی پای کشیده خود خم می‌شود، که در این روش، در عضلات پهلو نیز کشش ایجاد می‌شود.

در این عکس نیز ورزشکار توانسته کف پای خود را با دو دست بگیرد، که نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری مناسب عضلات بدن وی است؛ سعی نکنید در همان اجرای اول حرکت را با همین کیفیت تکرار کنید.

روش اجرا مانند حرکات قبل است، به این ترتیب که چند لحظه حالت کشش را حفظ کرده و بعد حرکت را برای طرف مقابل بدن اجرا می‌کنیم.

حرکات شماره شانزده و هفده



این دو حرکت کشش مناسبی در عضلات، باسن، پشت پا و بخصوص ساق پا ایجاد می کنند.

ورزشکار در حالی که کف پاهایش روی زمین است، خم شده و کف دستهای خود را روی زمین قرار می دهد.

معمولاً در این حالت پاشنه پا خود به خود از روی زمین بلند می شود و دقیقاً کار ورزشکار از همین جا شروع می شود.

او باید سعی کند پاشنه پای خود را به زمین برساند تا کشش مناسب در ساق و پشت پا ایجاد شود.

حرکت شماره شانزده نیز چنین روندی دارد، با این تفاوت که کشش فقط در یک پا انجام می شود و ورزشکار پای دیگر را در سینه خود جمع می کند.

مزیت روش دوم این است که به ورزشکار اجازه می دهد حواس خود را متمرکز یک ناحیه از بدن خود نماید.

هر چه فاصله دستها و پاها کمتر می شود، کشش ایجاد شده در عضلات یاد شده، بیشتر خواهد بود.

حرکت شماره هجده



تکیه‌گاهی برای خود انتخاب کرده و با یک دست خود را محکم به آن تکیه دارید.



با یک دست جلوی پای همان سمت را بگیرید و از پشت، تا جایی که در عضلات جلوی ران کشش احساس کردید، بالا بکشید.

این حالت را برای چند ثانیه حفظ کرده و بعد با پای دیگر خود تکرار کنید.

در صورتی که عضلات شما از انعطاف خوبی برخوردار باشند، می‌توانید برای ایجاد کشش بیشتر بالاتنه خود را به جلو خم کرده تا مسیر حرکت طولانی‌تر شود.

حفظ تعادل بدون داشتن یک تکیه‌گاه مناسب کار دشواری است و تمرکز ورزشکار بجای این که معطوف ایجاد کشش مناسب در عضله باشد، محدود به چگونگی حفظ تعادل و پیشگیری از زمین خوردن خواهد شد. برای اجرای صحیح حرکات کششی، حفظ تعادل و تسلط کامل بر روند اجرای حرکت، ضروری است.

حرکت شماره نوزده

به صورت چهار زانو نشسته با دو دست یک پای خود را گرفته و به سمت بالا و کمی به داخل بکشید.



کمر باید صاف و سینه و سر رو به جلو باشند. بعد از حفظ این حالت به مدت چند ثانیه، حرکت را با پای دیگر تکرار می‌کنیم.

با انجام این حرکت کشش مناسبی در عضلات باسن و ناحیه خارجی ران ایجاد می‌شود.

تذکر

از آنجا که حرکت مفصل زانو از طرفین، محدودیت‌هایی دارد، سعی در ایجاد کشش بیش از حد، می‌تواند موجب آسیب‌دیدگی شود.

بنابراین حرکت را بدون اعمال فشار بیش از حد اجرا کنید و بخصوص از ضربه زدن و کشیدن پا به بالا به صورت ناگهانی خودداری کنید.

حرکت شماره بیست



برای اجرای این حرکت، روی زمین به صورت طاقباز دراز بکشید و یک پای خود را توی سینه جمع کنید.

هر دو دست را روی ساقی که جمع شده، قلاب کرده و بالاتنه خود را کمی بالا بکشید.

بعد از مکث کوتاهی این کار را با پای دیگر خود تکرار کنید.

این حرکت باعث ایجاد کشش در عضلات پشت پا و باسن شده و عضلات ناحیه شکم را تقویت می‌کند.

حرکت شماره بیست و یک



پاهای خود را باز کرده، یک پا را جلوتر بگذارید، به ترتیبی که نوک آن رو به جلو باشد؛ نوک پایي که در عقب قرار گرفته، متمایل به خارج بدن است.

بالاتنه کاملاً کشیده و صاف و متمایل به جلوست.

دستها را مطابق شکل

بالا برده و زانوی جلویی را آرام خم کنید و مقداری پایین بروید؛ در حقیقت تا جایی پایین بروید که مقداری کشش در داخل ران پای عقبی احساس بشود.

دستها را پایین آورده و از یکدیگر دور کنید و همزمان بالاتنه خود را به خارج متمایل کنید.

بعد از چند بار تکرار، همین حرکت را برای طرف مقابل بدن خود نیز اجرا کنید.

اجرای این حرکت موجب تقویت و شکل گرفتن عضلات ران، باسن، پشت پا و سرشانه خواهد شد.

در عین حال کشش
مناسبی در عضلات
پشت و داخل ران
ایجاد می‌شود.



حرکت شماره بیست و دو



این، در اصل یک حرکت تقویت کننده عضلات ران، باسن و پشت‌پاست که به این نواحی فرم می‌بخشد. در حقیقت یکی از حرکات تمرینی یوگاست و یک حرکت کششی نیست، اما می‌تواند به عنوان یک حرکت تقویتی تمرکز و انرژی در برنامه روزانه شما و میان حرکات کششی دیگر گنجانده شود.

برای اجرای این حرکت، پاها را از هم باز کنید به طوری که فاصله میان پاها از عرض لگن بیشتر باشد.

مطابق شکل دست‌ها را در حالی که به اندازه عرض شانه‌ها باز و کمی متمایل به بالا هستند، به جلو بکشید.

باسن را به عقب متمایل کرده و آرام بنشینید؛ کمر خود را صاف و کشیده نگه دارید. پایین‌ترین نقطه حرکت جایی است که ران و ساق شما یک زاویه منفرجه داشته باشند (مطابق شکل).

پس از مکث کوتاهی در پایین‌ترین نقطه حرکت، مجدد بایستید و دوباره حرکت را تکرار کنید.

تذکرات

۱. این حرکت باید به آرامی و با کنترل کامل اجرا شود. از رها کردن خود به هنگام پایین رفتن خودداری نمایید و برای بلند شدن نیز از ضربه زدن استفاده نکنید.
۲. کمر باید در تمام طول حرکت صاف و کشیده باشد؛ از قوز کردن در طول حرکت بپرهیزید.
۳. در صورتی که در زانوی خود احساس ناراحتی می‌کنید از انجام حرکت خودداری نمایید.
۴. به فاصله صحیح پاها از یکدیگر توجه داشته باشید؛ هیچ وقت پاها نباید به هم چسبیده باشند.

حرکت شماره بیست و سه

ابتدا پای چپ خود را در جلو قرار داده و پای دیگر را در عقب به طوری که زانوی پای عقبی تا حد ممکن صاف باشد؛ البته کمی خمیدگی طبیعی است، اما نباید اجازه داد زانو بیش از حد خم باشد؛ این پا را تا حدی عقب می‌بریم که پاشنه پا روی زمین قرار نگیرد و فقط پنجه پا روی زمین باشد.



زانوی پایی که در جلو قرار دارد تقریباً یک زاویه نود درجه ایجاد می‌کند بطوری که ران موازی با سطح زمین می‌شود. دست‌ها روی زانویی که در جلو قرار دارد گذاشته می‌شوند. کمر صاف و سینه و سر به جلو متمایل هستند. ورزشکار باید سعی کند تا پاشنه پا را به زمین نزدیک کند و این حالت را چند ثانیه حفظ کرده و حرکت را با پای دیگر تکرار کند. با اجرای این حرکت کشش مناسبی در عضلات پشت پا و ساق پایی که در عقب قرار دارد، ایجاد می‌شود.

تذکر

کمر باید در تمام طول حرکت صاف و کشیده باشد؛ از قوز کردن در طول حرکت بپرهیزید.

حرکت شماره بیست و چهار

روی زمین دوزانو بنشینید. دست‌ها را به اندازه عرض شانه باز کرده، از پشت روی زمین گذاشته و به آنها تکیه کنید. کمر صاف و سینه و سر به جلو متمایل هستند.

خود را به عقب متمایل ساخته تا در جلوی ران خود احساس کشش کنید. بتدریج و طی چند جلسه سعی کنید بیشتر به سمت عقب بروید تا جایی که بتوانید ساعد خود را تکیه‌گاه قرار دهید؛



شیوه دیگر اجرای این حرکت این است که در صورت تمرین دو نفره، دست‌های خود را در اختیار حریف تمرینی که در جلوی شما ایستاده می‌گذارید و به آرامی رو به عقب حرکت می‌کنید تا جایی که احساس کشش در ران‌ها ایجاد شود.

اگر در حین اجرای حرکت در ناحیه کمر احساس ناراحتی کردید، از انجام این حرکت خودداری کرده یا حرکت را بطور کامل اجرا نکنید.

تذکر

۱. اگر دچار مشکلی در ناحیه کمر هستید، از انجام این حرکت خودداری کنید.
۲. اگر در حین اجرای حرکت در ناحیه کمر یا زانو احساس ناراحتی کردید، از انجام این حرکت خودداری کنید.

حرکت شماره بیست و پنج

در این حرکت ورزشکار در حالت ایستاده پاها را بیش از عرض شانه‌ها از طرفین از یکدیگر دور می‌کند.

سپس یک پا را ثابت و پای دیگر را خم کرده و تکیه‌گاه قرار می‌دهد و تا حد ممکن پایین می‌رود و به این ترتیب در داخل ران پای ثابت کشش ایجاد می‌کند.

پس از چند لحظه مکث همین کار برای پای طرف مقابل انجام می‌شود. بالاتنه در حرکت ثابت بوده و کمر کاملاً صاف است.



حرکت شماره بیست و شش



در انجام این حرکت عضلات پشت پا و ساقی که در جلو قرار دارند و همچنین عضلات ناحیه جلویی رانی که در عقب قرار دارد تحت تأثیر قرار می‌گیرند. روی زمین طوری بنشینید که پای راست در جلو و پای چپ در عقب قرار بگیرد، در حالتی که زانو و روی ساق پای چپ روی زمین قرار بگیرد؛ توجه داشته باشید، فقط پاشنه پای راست روی زمین است.

دستها را در دو طرف پای راست قرار داده به طوری که نوک انگشتان

بر روی زمین باشند، سپس سر را به طرف زانوی راست خم کرده و برای چند ثانیه مکث کنید و سپس به حالت اولیه خود باز گردید.

این حرکت را ده تا پانزده بار انجام داده و بعد جای پاها را عوض کنید یعنی پای چپ را به جلو برده و پای راست را به عقب ببرید و این را نیز با همان روش تکرار کنید.

بهتر است تا حد ممکن از خم شدن زانویی که در جلو قرار دارد، جلوگیری کنید. البته این کار در ابتدا کمی مشکل است اما پس از کمی تمرین، به آن عادت خواهید کرد.

این حرکت را می‌توانید به صورت دیگری نیز اجرا کنید، به این ترتیب که پاشنه پای را که در جلو قرار دارد به تدریج به سمت جلو هدایت کنید، تا بتدریج و بعد از مدتی بتوانید کاملاً پشت پای را که در جلو قرار دارد و رانی که در عقب قرار دارد را به زمین برسانید که این حداکثر کشش در این حرکت است.

این روش نیز همان عضلات را تحت فشار قرار می‌دهد.

حرکت شماره بیست و هفت

برای انجام این حرکت، یک پاشنه یک پا را جلوتر از بدن خود قرار دهید. در حالی که کمر صاف و کشیده و سر رو به جلوست، بالاتنه را به جلو و باسن را به عقب متمایل نمایید.

زانوی پایی که در جلو قرار دارد باید صاف و کشیده باشد، اما زانوی پایی که در عقب دارد خمیده است به طوری که گویی ورزشکار قصد دارد روی یک پای خود بنشیند.

بعد از چند لحظه مکث در پایین‌ترین نقطه حرکت، چند لحظه استراحت کرده و حرکت را برای همان پا تکرار کنید.

بعد از دوازده تا پانزده تکرار، حرکت را برای طرف مقابل نیز اجرا کنید. این حرکت باعث ایجاد کشش در

ساق و پشت پایی که در جلو قرار گرفته می‌شود؛ عضلات ران و باسن پایی که در عقب قرار گرفته نیز تقویت می‌شود.



حرکت شماره بیست و هشت

تکیه‌گاه مناسبی انتخاب کرده و با یک دست محکم آن را بگیرید و دست دیگر را پشت کمر خود قرار دهید.



روی یک پا بنشینید و یک پا را روی ران مقابل قرار دهید. پس از چند ثانیه مکث بایستید، کمی استراحت کنید و بعد دوباره این کار را تکرار کنید.

بعد از ده تا دوازده تکرار، حرکت را با پای مقابل خود انجام دهید.

اجرای این حرکت موجب تقویت عضلات ران و باسن پای می‌شود که تکیه‌گاه

شما قرار گرفته و در عضلات ران مقابل نیز کشش ایجاد می‌شود.

تذکر

۱. کمر همواره در طول حرکت صاف می‌ماند؛ قوز نکنید.
۲. اگر در ناحیه زانو دچار مشکل هستید، از انجام این حرکت خودداری کنید.
۳. دقت کنید، تکیه‌گاهی که انتخاب می‌کنید، به اندازه کافی استوار باشد.
۴. حداکثر تا جایی پایین بروید که رانی که تکیه‌گاه قرار گرفته، موازی با سطح زمین باشد، نه بیشتر.

حرکات شکم

تمایل به فرم بخشیدن به ناحیه شکم، آن قدر همه‌گیر شده است، که تقریباً هیچ کتاب ورزشی یا لاغری بدون توضیح حرکات آن، غیر کامل به نظر می‌رسد.



البته این حرف تأییدی بر مؤثر بودن آن حرکات یا الزامی بودن توضیح آنها نیست و فقط بیان کننده اشتیاق خوانندگان به این موضوع است، چرا که بسیار از خوانندگان واقعاً می‌خواهند بدانند که چه کار باید

بکنند تا فرم بدن‌شان اصلاح شود.

اتفاقاً بر عکس، تمرینات شکم، آن تأثیری که همه برایش قائلند را ندارند و تأثیری کمتر از آنچه همه گمان می‌کنند، در فرم بخشیدن به ناحیه شکم دارند.

اجازه بدهید، این موضوع را با دیدی دیگر بررسی کنیم.

شکم از نواحی مناسبی است که بدن انسان از آن به عنوان انبار ذخیره چربی استفاده می‌کند.

در صورتی که بدن با دریافت بیش از حد کالری و انرژی مواجه شود، آن را در این انبار کنار می‌گذارد، برای روز مبادا.

هر زمانی که بدن کالری و انرژی‌ای کمتر از میزان مورد نیازش دریافت کند، این چربی‌ها سوزانده می‌شوند، خیلی هم فرقی نمی‌کند، این کمبود انرژی چگونه ایجاد می‌شود، با محدود کردن روش غذایی، با پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، اجرای حرکات کششی، تمرینات شکم یا هر ورزش دیگر.

بطور مثال، اگر یک نفر غذای خود را محدود کند، حتی اگر تمرینات شکم را انجام ندهد، چربی آن ناحیه کم خواهد شد.

یا فرضاً یک فوتبالیست مقدار انرژی دریافتی خود را کاهش می‌دهد و فوتبال بیشتری بازی می‌کند؛ او حتی اگر یک دقیقه هم تمرین شکم انجام ندهد، چربی آن ناحیه کم خواهد شد.

اگر یک نفر پیدا بشود، که روزی پنج ساعت را به تمرین شکم اختصاص دهد اما مقدار کالری که مصرف می‌کند، همچنان بیش از حد نیاز بدنش باشد، تغییر محسوسی در ناحیه شکم نخواهد دید.

این موضوع نباید باعث دل‌سردی و بی‌توجهی نسبت به این حرکات بشود و در عین حال مطالب فوق به این معنی نیست که این حرکات، هیچ تأثیری ندارند، منظور این است که به تبلیغات بی‌اساسی که در این مورد می‌شود، با دید بهتری بنگرید.

در نظر گرفتن یک حداقل تمرین برای عضلات شکم، لازم است، چون این عضلات در بسیاری از کارهای روزمره فعال هستند و تا حدی هم از ستون مهره‌ها حمایت می‌کنند.

ضمناً قوی‌تر شدن عضلات این ناحیه فرم مناسبی به آن می‌بخشد، اما به شرط این که چربی روی آن را نگرفته باشد.

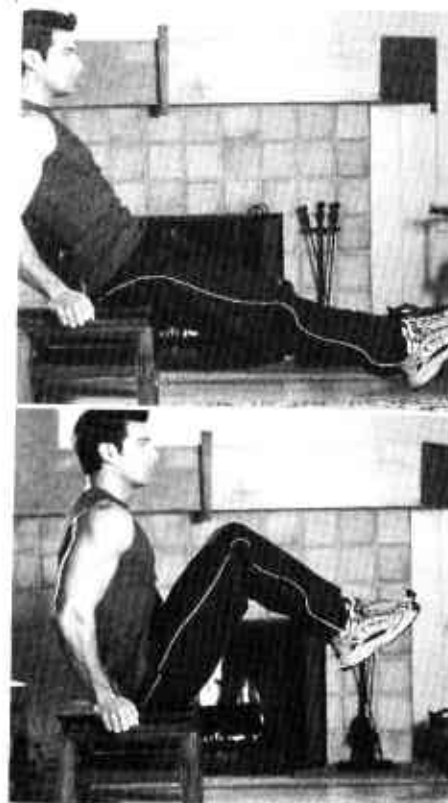
خلاصه کلام این که از بین رفتن چربی‌های اضافی این ناحیه فقط با تمرین، امکان‌پذیر نیست، باید انرژی یا کالری دریافتی را محدود کرد تا به نتیجه مطلوب رسید، اما گنجاندن تمرین، برای حفظ سلامت بدن و تقویت عضلات شکم و کمک به فرم بخشیدن به این ناحیه، در برنامه روزانه ضروری است.

زیرشکم نشسته

این حرکت عضلات ناحیه شکم را تقویت می‌کند و به این ناحیه فرم می‌بخشد؛ بخصوص عضلات قسمت پایین شکم با این حرکت تحت فشار قرار می‌گیرند.

روش اجرا

۱. در انتهای یک صندلی بنشینید و دست‌های خود را در کنار باسن خود، محکم به صندلی بگیرید.
۲. زانوها را کمی خم کرده بالاتنه خود را به سمت عقب متمایل کرده و پاها را تا حدی که پاشنه آنها در امتداد صندلی باشند، پایین آورید.
۳. زانوها را کاملاً خم کرده و به سمت خود بکشید و همزمان نفس خود را بیرون



دهید. همچنین بالاتنه را کمی به سمت جلو متمایل کنید.
۴. پس از مکث کوتاهی آنها را به حالت اول خود بازگردانید و یک نفس راحت بکشید!

تذکرات

۱. دقت کنید پاهای شما بیش از حد پایین نیایند. این کار موجب وارد شدن فشار به ستون مهره‌ها می‌شود.
۲. هر دو قسمت حرکت را به آرامی و بدون ضربه یا رها کردن پاها اجرا کنید.

سیت‌آپ

سیت‌آپ شناخته شده‌ترین حرکتی است که عضلات شکم را تقویت کرده و فرم می‌بخشد، اما متأسفانه اغلب با روشی غلط اجرا می‌شود که موجب کمر درد و آسیب دیدن ستون مهره‌ها می‌شود.

سیت‌آپ، ابتدا و انتهای حرکت؛ برای جلوگیری از فشار نامناسب به کمر، پا بالاتر از سطح زمین قرار داده شده است؛ برای کسب همین نتیجه می‌توان کف پا را در حالتی که زانو‌ها خمیده‌اند روی زمین گذاشت (تصویر صفحه بعد).



روش اجرا

روی زمین دراز کشیده و زانوی خود را خم کنید تا کف پائتان روی زمین قرار بگیرد. دست‌ها را پشت گردن قلاب کنید. به آرامی و با کنترل کامل تا حدی که تنها نیمه بالایی بالاتنه شما از زمین بلند شود (ناحیه کمر روی زمین می‌ماند)، با انقباض عضلات شکم خود را بالا بکشید و همزمان نفس خود را بیرون دهید. پس از چند ثانیه مکث به آرامی و با کنترل کامل به حالت اول باز گردید و نفس بکشید.

تذکرات

۱. ممکن است این حرکت برای شما هم یادگار دوران مدرسه باشد که به سرعت هر چه تمام‌تر خود را بالا می‌کشیدیم و آرنج را به زانو‌ها می‌رساندیم و هر چه تعداد بیشتری در یک دقیقه انجام می‌دادیم، نمره بیشتری می‌گرفتیم. این روش اجرا کاملاً غلط است و در صورت تداوم کار به این روش دچار کمر دردهای شدید خواهیم شد. به هیچ عنوان لازم نیست آرنج به زانو برسد یا حرکت را به سرعت اجرا کنیم. قرار است عضلات شکم را تقویت کرده و به ناحیه شکم خود فرم ببخشیم، نمره درس ورزش را هم یا قبلاً آورده‌ایم یا اگر قرار است امتحان ورزش بدهیم، نمره ۱۰ بدون کمردرد، بهتر از ۲۰ با کمردرد است!

۲. برای بالا کشیدن خود، از ضربه زدن استفاده نکنید، نه تنها حرکت اثر واقعی خود را نخواهد داشت بلکه به کمر هم فشار نامناسب زیادی وارد می‌شود.

برنامه‌های پیشنهادی



ده دقیقه تمرین

برنامه‌هایی که در این قسمت پیشنهاد شده‌اند، ویژه افرادی هستند که تنها ده دقیقه برای هر جلسه تمرینی وقت دارند؛ از آنجا که برای این حرکات کششی نامی در نظر گرفته نشده بود، در برنامه‌های تمرینی پیشنهادی، عدد معرفی آنها در کتاب ذکر شده است.

برنامه شماره یک

شماره حرکت	روش اجرا
یک	پانزده بار تکرار کنید، بعد از ده ثانیه استراحت، پانزده تکرار دیگر.
دو	پانزده بار تکرار کنید، بعد از ده ثانیه استراحت، پانزده تکرار دیگر.
سه	پانزده بار تکرار کنید، بعد از ده ثانیه استراحت، پانزده تکرار دیگر.
چهار	کشش را ده ثانیه، حفظ کنید و پنج ثانیه استراحت کنید؛ این کار را پنج بار تکرار کنید.
هشت	ده ثانیه کشش را حفظ کنید و بلافاصله حرکت را برای طرف مقابل انجام دهید؛ ده ثانیه مکث و ده ثانیه دیگر کشش.
نه	پانزده تکرار به یک سمت و پانزده تکرار به سمت دیگر خم شوید؛ بعد از ده ثانیه مکث حرکت را یک بار دیگر انجام دهید.
سیزده	ده ثانیه کشش را حفظ کنید و بلافاصله حرکت را برای طرف مقابل انجام دهید؛ ده ثانیه مکث و ده ثانیه دیگر کشش.
بیست و یک	پانزده تکرار به یک سمت و پانزده تکرار به سمت دیگر خم شوید؛ بعد از ده ثانیه مکث حرکت را یک بار دیگر انجام دهید.
بیست و دو	کشش را ده ثانیه، حفظ کنید و پنج ثانیه استراحت کنید؛ این کار را پنج بار تکرار کنید.
سیت آپ	پانزده بار تکرار کنید، بعد از ده ثانیه استراحت، پانزده تکرار دیگر.

برنامه شماره دو

شماره حرکت	روش اجرا
یک	پانزده بار تکرار کنید، بعد از ده ثانیه استراحت، پانزده تکرار دیگر.
دو	پانزده بار تکرار کنید، بعد از ده ثانیه استراحت، پانزده تکرار دیگر.
سه	پانزده بار تکرار کنید، بعد از ده ثانیه استراحت، پانزده تکرار دیگر.
چهار	کشش را ده ثانیه، حفظ کنید و پنج ثانیه استراحت کنید؛ این کار را پنج بار تکرار کنید.
شش	کشش را ده ثانیه، حفظ کنید و پنج ثانیه استراحت کنید؛ این کار را پنج بار تکرار کنید.
نه	پانزده تکرار به یک سمت و پانزده تکرار به سمت دیگر خم شوید؛ بعد از ده ثانیه مکث حرکت را یک بار دیگر انجام دهید.
دوازده	ده ثانیه کشش را حفظ کنید و بلافاصله حرکت را برای طرف مقابل انجام دهید؛ ده ثانیه مکث و ده ثانیه دیگر کشش
شانزده و هفده	ده ثانیه کشش را حفظ کنید و بلافاصله حرکت هفده را انجام دهید و ده ثانیه کشش را حفظ کنید.
بیست و پنج	کشش را ده ثانیه، حفظ کنید، بلافاصله کار را برای طرف مقابل انجام دهید؛ این کار را پنج بار تکرار کنید.
زیرشکم خوابیده	پانزده بار تکرار کنید، بعد از ده ثانیه استراحت، پانزده تکرار دیگر.

توضیحات

۱. حداقل زمان اجرای برنامه، سه بار در هفته و حداکثر پنج بار در هفته است.
۲. در صورتی که زمان کافی در طول روز داشته باشید، می‌توانید این برنامه را دو بار در روز اجرا کنید.
۳. برنامه شماره یک و دو را به صورت یک در میان اجرا کنید.

نیم ساعت تمرین

یک برنامه پیشنهادی اجرای حرکات به ترتیب است، یعنی از حرکت شماره یک شروع کنید، تا آخرین حرکت.

تعداد تکرارها و مدت کشش را طوری تنظیم کنید، که شدت تمرین نه آن قدر زیاد شود که فردای روز تمرین، عضله درد داشته باشید، نه آن قدر شدت تمرین کم باشد، که هیچ گونه کششی در عضلات خود حس نکنید.

چند توصیه غذایی

فقط چند تغییر ساده

هر کتابی که سر و کارش با شادابی و تناسب اندام است، باید قسمتی را به تغذیه اختصاص دهد؛ برای دستیابی به شادابی، تناسب اندام و تعادل وزن باید با بعضی مسائل تغذیه آشنا بود و آنها را رعایت کرد. لزومی ندارد، یک تغییر بنیادین در زندگی روزمره و روش غذایی خود ایجاد کنیم، تا به اهداف یاد شده، برسیم؛ چند تغییر کوچک کافی است، تا بتوانیم در حد زیادی خود را به شرایط مطلوب نزدیک کنیم. در ادامه، مواردی پیشنهاد شده‌اند، که می‌توان به تدریج، آنها را در برنامه روزمره اعمال کرد؛ توجه داشته باشید، هر تغییری باید تدریجی صورت گیرد، تا بدن فرصت هماهنگ‌سازی خود با شرایط و روش جدید را داشته باشد.

۱. جدای از اینکه چه هدفی از تمرین در منزل دارید، به تغذیه خود توجه بیشتری کنید؛ محدود کردن غذاهای سرخ کردنی و پرچرب، غذاهای کنسروی و استفاده بیشتر از سبزیجات و میوه در برنامه غذایی روزانه و استفاده از روش‌هایی مانند کباب کردن و بخار پز کردن غذا حداقل کاری هستند که موجب ارتقا سلامتی و تناسب اندام شما خواهند شد.

۲. برای مشاهده تغییرات و قضاوت در مورد تأثیر روش غذایی جدید، به خود حداقل سه هفته فرصت بدهید.

۳. لوبیا سبز، کلم، کرفس، کاهو، خیار، فلفل سبز، سیر، شلغم، تره‌فرنگی، قارچ، شوید، تربچه، گوجه فرنگی و اسفناج از سبزیجاتی هستند که کالری کم داشته و حتی هضم آنها احتیاج به صرف کالری زیادی دارد که برابر با کالری‌ای است که در این سبزیجات یافت می‌شود. کالری لازم برای هضم این سبزیجات از کالری‌ای که همراه خود دارند، بیشتر است، به همین دلیل گاهی اوقات به این مواد غذایی لقب غذاهای لایع‌کننده می‌دهند.

۴. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است. این یک اشتباه شایع است که صبحانه برای کاهش وزن بیشتر از برنامه روزانه حذف می‌شود.
۵. چربی غذای خود را کاهش دهید، اما آن را از برنامه غذایی خود حذف نکنید؛ یک حداقل چربی برای اعمال فیزیولوژیک بدن ضروری است.
۶. گوشت چرخ کرده، شیرینی تر، شکلات، بستنی، چیپس، سیب‌زمینی سرخ کرده، پفک، آجیل، تخمه، کره، خامه، نوشابه، مربا، سرشیر، پیتزا، چیز برگر، کله پاچه و غذاهای سرخ شده از مواد غذایی پرکالری‌اند؛ سعی در محدود کردن هر چه بیشتر آنها داشته باشید.
۷. بعضی از غذاها بیش از آنچه فکر می‌کنیم، پرکالری‌اند، مانند بعضی سرخ کردنی‌ها. بادمجان و کدو جزو غذاهای کم‌کالری محسوب می‌شوند، اما در زمان سرخ شدن آنقدر به خود روغن می‌گیرند که می‌توانند میزان کالری روزانه شما را در حد ناباورانه‌ای بالا ببرند.
۸. جایگزین‌های مناسبی برای غذاهای پرکالری پیدا کنید؛ بطور مثال شیر کم‌چرب بجای پرچرب، یا قارچ و سویا به جای گوشت قرمز. در بیشتر غذاهای خانگی می‌توان به خوبی قارچ یا سویا را جایگزین گوشت قرمز کرد.
۹. هر زمانی که احساس گرسنگی کردید، حتی در زمان رژیم‌های کم‌کالری، می‌توانید خیار، هویج، بادمجان‌آب‌بز، اسفناج، پیاز، سفیده تخم‌مرغ، قارچ، شلغم، کدوی‌آب‌بز، سوپ‌سبزیجات، کلم، گل‌کلم، کلم‌پخته، کنگر، گوجه‌فرنگی، قارچ، لوبیا سبز، بروکلی و اسفناج میل کنید.
۱۰. کاهش سریع وزن عوارضی به دنبال دارد که گاهی از خود اضافه وزن بیشتر است و هر چه روند کاهش وزن کندتر و کنترل شده‌تر صورت گیرد، عوارض به صفر نزدیک‌تر می‌شوند.
۱۱. بیکاری گاهی اوقات موجب پرخوری می‌شود. از وقت خود استفاده کنید، کارهای عقب افتاده را انجام دهید، چیزهای جدید یاد بگیرید، سری به نزدیک‌ترین پارک محل سکونت‌تان بزنید اما یک جا بیکار نشستن، معمولاً سؤال «خب، حال چی بخورم» را به دنبال خود دارد!



سازمان کتابخانه‌ها، موزه‌ها و مرکز اسناد
آستان قدس رضوی

۶۱۴۷۱
ش ۲۹۳

شماره کتاب ۵۱۴۴۵			
نام نویسنده قهرمان، فرید			
نام کتاب می‌روم رستخوابم با هر که هستی			
نام گیرنده کتاب	شماره کارت	تاریخ برگشت	محل امضا

۵۱۴۴۵