

به نام خدا

راهنمای کامل تکنیک فوم رولینگ

در تمرینات اصلاحی

افزایش انعطاف پذیری و تحرک، تسهیل ریکاوری،
کاهش آسیب و بهبود عملکرد

ترجمه و تألیف:

پروفسور حیدر صادقی

(استاد گروه بیومکانیک و آسیب شناسی ورزشی دانشگاه خوارزمی تهران)

بهنام مرادی

(کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه خوارزمی تهران)

سرشناسه : استول، کایل، ۱۹۸۰-م.

Stull, Kyle, 1980-

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای کامل تکنیک فوم رولینگ در تمرینات اصلاحی: افزایش انعطاف پذیری و تحرک، تسهیل ریکاوری، کاهش آسیب و بهبود عملکرد/ ترجمه و تالیف [صحیح: ترجمه] حیدر صادقی، بهنام مرادی.

مشخصات نشر : تهران: گیوا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۲۹۴ ص.

شابک : 978-600-451-517-7

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: Complete guide to foam rolling, ©2018.

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : تمرین های ورزشی

شناسه افزوده : صادقی، حیدر، ۱۳۳۸ - مترجم

مسئله روده : رادی، بهنام، ۱۳۶۸ - مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ۲/۷۸۱RA

رده بندی دیویی : ۷۱۰۲۸ / ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۴۱۹۹ ۵

آدرس: میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، نبش کوچه مهدی زاده،

پلاک ۱، طبقه ۴، تلفن: ۳۲۱۰ ۶۶۹ ۰۲۱-۰۲۱-۶۶۱۲۳۸۸۰



عنوان کتاب :	راهنمای کامل تکنیک فوم رولینگ در تمرینات اصلاحی
مترجم و مولف :	حیدر صادقی، بهنام مرادی
ناشر :	انتشارات گیوا
صفحه آرا :	آدینه کبرایی
طراح جلد :	یکتا شیرکوند
سال و نوبت چاپ :	پاییز ۱۳۹۷ / اول
شمارگان :	۱۰۰۰
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۵۱۷-۷
قیمت :	۴۷۰,۰۰۰ ریال
تارنما :	www.givabook.com

حق چاپ محفوظ است و هرگونه کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

پیشگفتار مؤلف	۹
تقدیر و تشکر	۱۵
مقدمه مترجمین	۱۷

بخش اول: اصول و مبانی تکنیک فوم رولینگ

فصل یک: اصول علمی تکنیک فوم رولینگ	۲۱
فصل دوم: فواید تکنیک فوم رولینگ	۳۷
فصل سوم: ملاحظات تکنیک فوم رولینگ	۵۵
فصل چهارم: ابزارهای تکنیک فوم رولینگ	۷۵

بخش دوم: تکنیک‌های فوم رولینگ

فصل پنجم: پا و مچ پا	۹۱
فصل ششم: ران	۱۱۱
فصل هفتم: لگن	۱۲۹
فصل هشتم: قفسه سینه و ناحیه فرات	۱۴۳
فصل نهم: شانه‌ها و بازوها	۱۶۱

بخش سوم: طراحی ران تکنیک فوم رولینگ

فصل دهم: ارزیابی کامل بدن	۱۸۳
فصل یازدهم: گرم کردن	۲۰۳
فصل دوازدهم: انعطاف پذیری	۲۱۵
فصل سیزدهم: ریکاوری	۲۳۱
فصل چهاردهم: بازتوانی	۲۴۵
فصل پانزدهم: رویکردی بر تکنیک فوم رولینگ در زنجیره تمرینات اصلاحی	۲۵۵
منابع و مآخذ	۲۸۹

پیشگفتار مؤلف

این کتاب برای فردی که به دنبال یادگیری بیشتر، احساس و حرکت بهتر می‌باشد، در نظر گرفته شده است. شاید شما صرفاً یک برنامه ورزشی را شروع کرده یا یک فعال آخر هفته‌ای، ورزشکار رقابتی یا آمادگی جسمانی کار حرفه‌ای بوده که در این کتاب انتظار می‌رود اندکی به معلوماتتان (در مورد تکنیک فوم رولینگ) اضافه گردد. متأسفانه در مورد تکنیک فوم رولینگ، که چه چیزی انجام شود، چگونگی، چرایی و زمان انجام آن، برخی اختلاف نظرها وجود دارد. با این وجود رسیدن به توافق در رویکرد بکارگیری تکنیک‌های فوم رولینگ و دانش پایه‌ای بدن انسان، نیازی الزامی می‌باشد. این کتاب شما را این دانش پایه‌ای و تکنیک‌های توصیه شده خواهد برد. باید بدانید این کتاب از شما یک متخصص در مورد چگونگی عملکردهای بدن نمی‌سازد یا درباره ترکیب مولکولی بافت پیوندی اطلاعاتی به شما نمی‌دهد. با این حال شما قادر خواهید بود به داخل مجموعه‌های ورزشی، کلینیک‌های فیزیوتراپی، گروه درمانی، گروه درمانی محلی یا اتاق نشیمن خود بروید و با اطمینان تکنیک‌های فوم رولینگ را که ایمن و بهترین نتیجه را به ارمغان می‌آورند استفاده کنید. علاوه بر این، کتاب حاضر وضعیت‌هایی که استفاده از تکنیک فوم رولینگ ممکن نیست را نشان می‌دهد. آسیب‌ها و شرایط پزشکی گوناگونی وجود دارند که تکنیک فوم رولینگ نمی‌تواند پاسخ و فعالیت مناسبی برای بدن ایجاد نماید.

به دلیل اینکه تکنیک فوم رولینگ در طول چند سال گذشته به یک موضوع داغ تبدیل شده است، تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم. چیزی که به عنوان یک روش، به منظور کمک به درمانگران فیزیکی و ماساژورها بیش از ۸۰ سال پیش شروع شده بود در فعالیتهای ورزشی و تندرستی مانند یک نوع نجات دهنده، نوش دارو یا مولتی ویتامین روزانه ظهور یافته است. این کتاب به دنبال استفاده صحیح از یک فوم رولینگ و طراحی برنامه‌های شما که بر اساس اصول علمی و تأیید شده بوسیله درمانگران سراسر جهان است، به تشریح بسیاری از سر درگمی‌ها کمک خواهد کرد. تصور کلی این کتاب، حدود ۱۲ سال پیش زمانی که من برای اولین بار وارد حرفه آمادگی جسمانی و تندرستی شدم ظهور کرد. مثل بسیاری از افراد شرکت کننده در حرفه آمادگی جسمانی، من نیز به بطور متوسط آسیب‌هایی را تجربه کرده‌ام. من با مشکلی در ران متولد شده‌ام که به طور معمول در ورزش جوانان دچار آسیب دیدگی می‌شد و خیلی زود در سن بیست سالگی به علت تصادف ماشین، یکی از مهره‌های

سمت چپ کمر شکسته شد. با گذشت زمان، این عوامل منجر به سه عمل جراحی، برخی دردهای پایین کمر و درد مزمن ران شدند. با این وجود، من در کنار این آسیب‌ها، یک سری رویدادهای تغییرری را، در زندگی شخصی تجربه کردم که اولین رویداد، طی یک کارگاه آموزشی حضوری بوسیله مردی به نام اسکات پولن با آکادمی ملی پزشکی ورزشی اتفاق افتاد. آکادمی ملی پزشکی ورزشی یکی از اولین سازمان‌های حرفه‌ای بود که نه تنها، استفاده از تکنیک فوم رولینگ را حمایت می‌کرد بلکه چرایی و چگونگی استفاده از آن را به صورت حرفه‌ای آموزش می‌داد. من در این باره مطالعه می‌کردم اما مال‌العام دقیق نبود تا زمانی که آقای پولن به صورت دقیق، چگونگی بکارگیری تکنیک‌های آن را به من نشان داد و متوجه تفاوتی در درک احساس خودم شدم. این محرکی برای علاقمندی و ترغیب من به دنبال کردن تحرک و انعطاف‌پذیری در زمینه آمادگی جسمانی و تندرستی بود. مدرک کارشناسی ارشد خود را در زمینه توانبخشی و فعالیت‌های مجاز ماساژ به دست آوردم، بنابراین من می‌توانستم مطالب بیشتری را در مورد عضلات، لیگامنت‌ها، تاندون‌ها و فاشیا (بافت‌های پیوندی در بدن) یاد بگیرم. یکی دیگر از رویدادها، تغییر زندگی در سال ۲۰۱۱ اتفاق افتاد و آن زمانی بود که من به شرکتی معرفی شدم که به حمایت در زمینه نقاط ماشه‌ای شناخته شده بود (در حال حاضر نقاط ماشه‌ای بخشی از Implus است). من در سال ۲۰۰۲ توسط کسیدای فیلیپس کشف شد. فیلیپس تکنیک فوم رولینگ برای رهاسازی انتهای عمقی که کاربرد بسیاری دارند را توسعه داد. وی تکنیک‌های ویژه و ابزارهای متنوعی برای نقاط مختلف بدن داشت. تکنیک فوم رولینگ برای رهاسازی نقاط ماشه‌ای، شامل پیشرفتی از رولری معمولی بود. یادگیری این تکنیک دنیای جدیدی از امکانات را نشان داد که با فوم رولرهای بزرگ، آموزش پایه‌ای و تکنیک‌های ویژه به دست آمد. این کتاب بسیاری از راه‌های مختلف استفاده از فوم رولری و نکات مثبت و منفی هر کدام را نشان خواهد داد تا امیدوارانه شما را با یک برنامه و رولری که مناسب نیازتان باشد آشنا کند. مجموعه‌ای از بحث‌ها (بعضی اوقات مناظره‌های گرمی صورت می‌گرفت) با افراد کارآزموده در حیطه ماساژ درمانی، فیزیوتراپی و حرفه آمادگی جسمانی و تندرستی به ارتقای این کتاب کمک زیادی کرده است. با هر بحث، دو نگرانی اصلی به طور مداوم شکل می‌گرفت: اولین نگرانی شامل برخی اصطلاحات به کار برده شده در مورد تکنیک فوم رولینگ‌ها بود. در حالی که دومین نگرانی تکنیک‌های بکارگیری آنها را در بر می‌گرفت. فوم رولینگ به طور معمول به رهاسازی بافت میوفاشیال توسط

خود فرد اشاره دارد. با این وجود اکثر مردم حتی به منظور دستیابی به توصیه‌های پژوهشی، تکنیک‌های فوم رولینگ را اجرا نمی‌کنند. به طور معمول یادگیری رهاسازی مناسب عضلات و بافت‌های پیوندی، یعنی همان چیزی که یک فرد حرفه‌ای انجام می‌دهد سال‌ها طول می‌کشد و شامل شناسایی نقاط سفت شده در عضلات و بکارگیری تکنیک‌های ویژه به منظور تغییر در بافت می‌باشد. در حالی که ممکن است فوم رولینگ در این فرایند کمک کننده باشد اما شواهدی زیادی که تکنیک‌های فوم رولینگ را برای رهاسازی بافت‌های پیوندی پیشنهاد کند وجود ندارد. بنابراین اگر عضلات و بافت‌های پیوندی را رها نمی‌سازد؟ این تکنیک باید رهاسازی بافت مایوفاشیال توسط خود فرد نامیده شود. این کتاب توصیف مختصر از چرایی اصطلاح فوم رولینگ و رهاسازی بافت مایوفاشیال توسط خود فرد، که به طور متناوب و چیزی که در آینده ممکن است استفاده شود ارائه خواهد داد.

دومین نگرانی که پیرامون بحث‌ها یافت شده است شامل چگونگی استفاده مردم از فوم رولینگ‌ها می‌باشد. اکثر مردم به صورت معمول از فوم رولینگ‌ها برای انتخاب عضله‌ای که آنها فکر می‌کنند نیاز به رولینگ دارد استفاده می‌کنند و به طور دلخواه فوم رولینگ را به بالا و پایین برای هر زمانی که به نظرشان کافی است می‌برند. من حتی گفتم: به اصطلاح حرفه‌ای شنیده‌ام که باید رولینگ را برای ۳۰ تا ۶۰ بار بالا و پایین بکشید. این اشتباه است. هنگام استفاده از رولینگ یک سؤال اساسی از خودتان بپرسید که درمانگر ماساژوری من چه چیزی را می‌داند انجام دهد؟ جواب این است که هرگز ۳۰ تا ۶۰ بار بالا و پایین بردن را نباید انجام دهد. آنها از یک‌های متفاوتی در جهات مختلف به منظور تلاش برای تحریک بخشی و تغییر عضلات استفاده می‌کنند. در هر صورت تکنیک فوم رولینگ هرگز جایگزین شست‌های ماهر فردی حرفه‌ای نمی‌شود بلکه می‌تواند به حفظ تغییرات ایجاد شده کمک و در آن شرکت نماید.

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است تا به شما در به دست آوردن درک درستی از فوم رولینگ‌ها و کاربرد عملی تکنیک‌های آن کمک کرده، که با توصیفی مختصر از فوم رولینگ‌ها، سپس پیشرفت تکنیک‌های توصیه شده شروع، و در نهایت با پیروی از برنامه‌های مؤثر و آسان به پایان می‌رسد.

بخش یک به شکل مختصری اصول و مبانی تکنیک فوم رولینگ را توضیح خواهد داد. این بخش شامل مبانی علمی و فواید انجام فوم رولینگ، برخی توصیه‌های ایمنی عمومی و توصیفی از همه ابزارهای مورد نیاز شما می‌باشد. علاوه بر این بخش یک تعدادی از تفاوت‌های ابزارهای فوم رولینگ که امروزه قابل دسترسی هستند را مورد بحث قرار خواهد داد. ابزارهای گوناگونی که بصورت آنلاین

و یا از خرده فروشی وسایل ورزشی محل خودتان تهیه می کنید به راحتی می تواند شما را دچار سر درگمی کند. با این وجود تمام ابزارهای تکنیک فوم رولینگ، تعدادی از ویژگی های کلیدی اثر بخش را دارا می باشند.

بخش دو، شما را از بین راه های مختلف بکارگیری تکنیک فوم رولینگ برای رهاسازی هر ناحیه از بدن، راهنمایی خواهد کرد. متأسفانه، پیدا کردن فوم رولینگ مناسب بصری نیست (اگر چنین بود دیگر نیازی به وجود این کتاب نبود). با این حال شما می توانید از هر کجا شروع کنید، این کتاب شروع کار با رولینگ را از پا و ساق و پیشرفت آرام به سمت بالای بدن را به شما پیشنهاد می کند. مگر اینکه شما حمل آسیب خاصی در شانه باشید و اگر در شانه احساس درد می کنید فواید کمی در بکارگیری تنهای فوم رولینگ، با گذشت زمان در شانه ایجاد می شود. بدن انسان از سر تا پا، با هم در ارتباط بوده و بر این مثال اگر در حال ایستادن، پاهای خود را تکان دهید متقابلاً در ران و زانوئ شما حرکت ایجاد خواهد شد، همچنین باعث حرکت در ستون فقرات، تغییرات تنش در عضلات پشت، و بر شانه مؤثر می باشد (بخش سه). شناسایی مشکلات ناحیه های مختلف بدن کمک خواهد کرد).

بخش سه با توضیحی درباره چگونگی انجام سر و آسان ارزیابی کل بدن، شروع خواهد شد. این ارزیابی به شما در انتخاب نواحی از بدن که به توجه بیشتری نیاز دارند کمک خواهد کرد. اگر چه بکارگیری تکنیک فوم رولینگ برای ناحیه ای از بدن که احساس سفتی در آن دارید ایده بدی نمی باشد، اما نتایج این روش با گذشت زمان، موفقیت آمیز نخواهد بود. همچنین بهتر است رول کردن مناطقی از بدن که در مسیر حرکت نیستند را به شکل کامل یاد بگیرید. گاهی هر گونه سفتی که احساس می کنید ممکن است مربوط به سیگنال های ناحیه ای از بدن که حرکت بیش از اندازه ای دارند باشد و نیازمند کمی ثبات یا تقویت باشند (نه کشش و انعطاف پذیری اضافی). همچنین بخش سوم راه های مختلف تکنیک فوم رولینگ را بر اساس هدف های شما پوشش خواهد داد: آیا شما از آن برای گرم کردن یا تسهیل سازی استفاده می کنید؟ آیا با یک درمانگر، برنامه ای بازتوانی را تکمیل می کنید؟ آیا راهی برای کسب لذت شماست؟ اگر چه برنامه ها می توانند شبیه هم باشند اما می توانند اهداف متفاوتی را ایجاد کنند.

این کتاب می تواند به روش های مختلفی خوانده شود. البته من پیشنهاد می کنم از فصل یک شروع کنید تا آن را کامل بخوانید و به درک روشن و فهم درستی را از بکارگیری تکنیک فوم رولینگ برسید. هنگام استفاده از این کتاب در این روش، شما می توانید تغییراتی را که سعی در ایجاد آن دارید

(اهدافی که با انجام تکنیک فوم رولینگ دست یافتنی هستند) را درک کنید. به هر حال اگر بخواهید به بخش دوم برای بدست آوردن صحیح تکنیک‌ها بروید متوجه خواهید شد که هر ناحیه از بدن به اندازه کافی توضیح داده شده است تا شما به موفقیت برسید. شما می‌توانید بخش یک را برای یادگیری بیشتر در طول زمان، دوباره بازبینی کنید. بخش سه برنامه‌های متفاوتی که بر اساس حرکت شما، اهداف و تمرین‌های از قبل تعیین شده روزانه بوده (برنامه‌های دوچرخه سواری، دویدن، وزنه برداری و غیره....)، را ارائه خواهد داد. در این بخش، تعدادی از ارزیابی‌های حرکات ساده که برنامه‌های شما را راهنمایی می‌کند معرفی خواهد شد. در حالی که این لیست کامل نیست شما می‌توانید چندین برنامه را بیابید تا با استفاده از راه‌های درست، احساس و حرکتی بهتر را شروع کنید.

فوم رولینگ انرژی است که به احساس بهتر میلیون‌ها نفر کمک کرده است. با این حال نباید برای فراغت زندگی‌تان بصورت هر ثانیه در روز، روی این ابزار تکیه کنید. همچنین شما نباید از تکنیک فوم رولینگ بعنوان شکل از درمان استفاده کنید، اگر دچار درد مزمن یا آسیب شدید هستید یا یک متخصص حرفه‌ای سلامت مشورت کنید، این یکی از بزرگترین اشتباهاتی است که تعدادی از مردم مرتکب آن می‌شوند. تکنیک فوم رولینگ، ابزاری برای دست یافتن به احساسی عالی و استفاده روزانه آن قابل قبول می‌باشد. با این وجود اگر شما می‌خواهید که شما در همه اجزای خود می‌توانید در قبل، حین و بعد از آن استفاده کنید فوم رولینگ بوده و برای درمان علائم بافت‌های عمقی صرفاً به این تکنیک متکی می‌باشید، تنها به مشکلات بیشتر، در آینده منجر خواهید شد.

تحقیقات اخیر، استفاده از تکنیک فوم رولینگ را برای کاهش دامنه حرکتی و انعطاف پذیری بهتر بعنوان یک ابزار عالی معرفی کرده‌اند. با این وجود زمانی که به دیگر شکل‌های ورزشی به کار گرفته می‌شود بیشترین اثر بخشی را دارد. برای مثال فوم رولینگ به همراه کشش، موجب افزایش دامنه حرکتی بهتری نسبت به کاربرد تنهایی تکنیک کشش یا فوم رولینگ شد. علاوه بر این، بدن انسان نیازهای بیشتری از صرف حرکت کردن داشته که شامل نیازهای هماهنگ سازگار شده، ثبات و تعادل به منظور اثر بخشی بیشتر عملکرد می‌باشد. با این وجود، این کتاب به منظور معرفی تمرین‌هایی که با تکنیک فوم رولینگ استفاده شده، تعیین نشده است بلکه چند تمرین و کشش را که موجب اثر بخشی بیشتر فوم رولینگ خواهند شد پیشنهاد خواهد کرد. این کتاب برای شروع تمرینات و کسب فواید اولیه تکنیک فوم رولینگ عالی است اما اگر شما به نیازمند اطلاعات بیشتری از این تکنیک هستید پیشنهاد می‌کنم به سراغ یک مربی آمادگی جسمانی و تندرستی معتبر بروید.