

۹ دقیقه کشش در روز

برای افزایش انعطاف پذیری، کاهش درد و بهبود عملکرد

تالیف و ترجمه:

احمد محمد نژاد پناه کندی

امین رادمنش

نهادی حبیب الهی

سجاد محمد نژاد پناه کندی



انتشارات اندیشه سلامت

عنوان و نام پدیدآور	۹ دقیقه کشش در روز (برای افزایش انعطاف پذیری، کاهش درد و بهبود عملکرد) // تالیف و ترجمه احمد محمدنژاد پناه کندی... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: اندیشه سلامت، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۲۹۴ ص.: مصور (رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۰۰-۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	تالیف و ترجمه احمد محمدنژاد پناه کندی، امین رادمنش، مهدی حبیب اللهی، سجاد محمدنژاد پناه کندی.
عنوان گسترده	نه دقیقه کشش در روز (برای افزایش انعطاف پذیری، کاهش درد و بهبود عملکرد).
موضوع	تمرینات کششی Stretching exercises
شناسه افزوده	محمدنژاد پناه کندی، احمد، ۱۳۶۹ -
رده بندی کنگره	RA۷۸۱/۳
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتاب شناسی ملی	۸۰۵۶۹۲
اطلاعات رکورد کتاب شناسی	فیا

عنوان کتاب: ۹ دقیقه کشش در روز (برای افزایش انعطاف پذیری، کاهش درد و بهبود عملکرد)

تالیف و ترجمه: احمد محمدنژاد پناه کندی، امین رادمنش، مهدی حبیب اللهی، سجاد محمدنژاد پناه کندی

طراحی و صفحه آرایی: شاهین نادری

انتشارات: اندیشه سلامت

قیمت: ۱۷۸۰۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۰۰-۲-۹

آدرس: تهران - سی متری جی، خیابان هرمزان، پلاک ۱۱۷، واحد ۵

تلفن پخش: ۰۲۱۶۶۶۱۷۱۹۹-۰۹۳۸۶۶۷۳۶۳۶-۰۹۱۹۰۱۵۷۸۹۲



Andishehsalamatpub.ir



Andishehsalamatpub

مقدمه

حرکات و تمرینات کششی همیشه یکی از مؤثرترین و کارآمدترین راهکارها برای گرم کردن، سالم و آماده نگه داشتن بدن به شمار می‌رود. حرکات کششی تا به امروز توانسته‌اند بدن و آناتومی انسان را سرحال، شاداب و آماده نگه دارد. حرکات کششی یکی از مهم‌ترین حرکاتی است که برای گرم کردن بدن قبل از هر ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

همیشه و همه جا مربیان حرفه‌ای و کاربلد، قبل و بعد از شروع تمرینات، به حرکات کششی روی می‌آورند و همیشه تأکید دارند که قبل از شروع و بعد از پایان تمرین شاگردان حتماً حرکات کششی را انجام دهند تا آسیب رسیدن به بدنشان جلوگیری شود و بدن به حالت تعادلی برسد. حال علاوه بر کسانی که برای شروع یک تمرین و ورزش خاصی بدن خود را گرم می‌کنند؛ باید افراد معمولی و عادی هم روزی یک‌بار این حرکات کششی و مفید را برای سلامتی و تناسب اندام خود انجام دهند.

کشش از جمله مواردی است که برای زندگی سالم نیاز است. به خصوص با بالا رفتن سن و از دست دادن انعطاف پذیری عضلات، انجام حرکات کششی می‌تواند کیفیت زندگی هر فردی را بهبود بخشد و به بدن شما اجازه می‌دهد تا تحرک بیشتری داشته باشید و گونه‌ای حرکت کند که معمولاً قبلاً فرصت انجام چنین حرکاتی را نداشته‌اید. به یاد داشته باشید، از آن استفاده کنید وگرنه آن را از دست خواهید داد! نکته دیگری که در مورد کشش باید به خاطر بسپارید این است که برخی از تمرینات کششی، از جمله بسیاری از تمرینات موجود در این کتاب، تحرک شما را افزایش می‌دهند. حرکات کششی علاوه بر افزایش انعطاف پذیری و تحرک، عاملی است که لذت واقعی نیز دارد. به طور منظم حرکات کششی انجام دهید و می‌توانید بیشتر از آن احساس لذت ببرید، تنش را در بدن خود کاهش دهید تا ناراحتی هم کاهش پیدا کند.

اگر هر روز یا یک روز در میان (یا حداقل هر سه روز یکبار) حرکات کششی انجام دهید، می‌توان اثرات کشش را در طول زمان بهبود بخشید. اگر هر زمان که قسمت خاصی از بدن شما احساس سفت شدن داشته باشد، بر اساس نیاز، حرکات کششی انجام می‌دهید، به احتمال زیاد اثرات آن کوتاه مدت خواهد بود. اگر می‌خواهید پیشرفت‌هایی را مشاهده کنید و این پیشرفت‌ها ماندگار

شوند، باید حرکات کششی را به‌طور مداوم تمرین کنید. در این کتاب حرکات کششی قسمت‌های مختلف بدن همراه با تصاویر آمده است تا راحت‌تر بتوانید با کمک تصاویر حرکات را انجام دهید. امیدواریم انجام حرکات این کتاب روزی ۹ دقیقه بتواند انعطاف‌پذیری شما را افزایش داده و درد را کاهش داده و باعث بهبود عملکرد و در نهایت افزایش کیفیت زندگی شما شود. سعی شده است اثر حاضر به زبانی ساده حضور مخاطبان ارائه شود و این اثر مسلماً عاری از خطا نخواهد بود. لذا خواهشمند است خوانندگان گرامی با ارائه پیشنهادها سازنده خود ما را در اصلاح چاپ‌های بعدی یاری فرمایند. در پایان از تمامی کسانی که امکان انتشار این کتاب را فراهم کردند، سپاسگزاری می‌نمائیم.

فهرست مطالب

۱۱

حرکات کششی و جنبشی

- ۱۱..... آنچه شما باید در مورد حرکات کششی بدانید
- ۱۶..... بهترین زمان برای کشش چه زمانی است؟
- ۲۰..... روش انجام کشش چیست؟
- ۲۱..... چند نکته آخر قبل از شروع

۲۳

کشش پایین تنه

- ۲۴..... پا و انگشتان پا
- ۲۵..... کشش پا (روی زانو)
- ۲۷..... کشش انگشت پا (ایستاده)
- ۲۹..... کشش انگشت بزرگ (ایستاده)
- ۳۱..... استپ اور پا
- ۳۳..... مچ پا
- ۳۴..... تمرین حرکتی مچ پا (زانوی خم)
- ۳۶..... تمرین حرکتی مچ پا (ایستاده)
- ۳۸..... حالت نوسانی پا
- ۴۰..... عضلات ساق پا
- ۴۱..... کشش ساق پا (ایستاده) (عضله دوقلو)
- ۴۳..... کشش ساق پا (ایستاده) (نعلی)
- ۴۵..... کشش ساق پا (چهار دست و پا)

۴۷

کشش برای بخش فوقانی پاها

- ۴۸..... عضله چهارسر
- ۴۹..... کشش عضله چهارسر (ایستاده)
- ۵۱..... کشش عضله چهارسر (روی زانو)
- ۵۳..... کشش عضله چهارسر (روی نیمکت)

۵۵.....	کشش عضله چهارسر (دراز کش به طرفین)
۵۷.....	همسترینگ و قسمت داخلی ران
۵۸.....	کشش همسترینگ با پاهای باز
۶۰.....	کشش یک طرفه همسترینگ با پاهای باز
۶۲.....	لگ دراپ (کشش عضلات پشت پا) با حوله
۶۴.....	کشش همسترینگ اصلاح شده (ایستاده)
۶۶.....	کشش کشاله ران (روی زانو)
۶۸.....	کشش کشاله ران
۷۰.....	کشش کشاله ران با خم شدن جانبی
۷۲.....	کشش همسترینگ ایستاده روی نیمکت
۷۴.....	کشش ۹۰/۹۰ همسترینگ
۷۶.....	کشش کشاله ران غیر منعطف
۷۸.....	کشش پروانه ای
۸۰.....	حالت قورباغه

۸۵ کشش برای لگن و سרینی

۸۶.....	ران و سרینی
۸۷.....	کشش فلکسور لگن (نیمه زانو)
۸۹.....	کشش باسن سه جهته
۹۲.....	کشش ۹۰/۹۰ برای چرخش خارجی و داخلی ران
۹۴.....	کشش ۹۰/۹۰ با خم شدن جانبی
۹۶.....	کشش ۹۰/۹۰ با پشت تکیه داده شده
۹۸.....	کشش متحرک ۹۰/۹۰
۱۰۰.....	کشش متحرک ۹۰/۹۰ با حمایت
۱۰۲.....	وضعیت مارمولک اصلاح شده
۱۰۴.....	وضعیت کبوتر
۱۰۷.....	وضعیت کبوتر روی نیمکت
۱۰۹.....	کشش خم کننده های ران روی نیمکت
۱۱۱.....	قورباغه تاکتیکی
۱۱۳.....	برترزل ۲
۱۱۵.....	کشش حمایت شده حالت چهار انگلیسی
۱۱۷.....	حالت کشش چهار بصورت دراز کش
۱۱۹.....	کاهش درد سیاتیک

۱۲۱

کشش‌هایی برای قسمت پایین کمر

- ۱۲۲ عضله مربع کمری (QL)
- ۱۲۳ ژست کودک
- ۱۲۵ وضعیت کودک پویا
- ۱۲۷ کشش مانعی اصلاح شده با خم شدن جانبی
- ۱۲۹ ضربات آهسته دیواری لگن و ران
- ۱۳۱ کشش اسکیت باز

۱۳۳

کشش برای قسمت میانی و بالای کمر

- ۱۳۴ ستون فقرات بخش سینه ای (T)
- ۱۳۵ کشش گربه/گاو
- ۱۳۷ کشش گربه/گاو - ستون فقرات بخش سینه ای
- ۱۳۹ کشش گربه/گاو (ایستاده)
- ۱۴۱ کشش گربه/گاو (نشسته)
- ۱۴۳ چرخش ستون فقرات بخش سینه ای (چهار دست و پا)
- ۱۴۵ چرخش ستون فقرات بخش سینه ای (در حالت نشسته روی پاشنه)
- ۱۴۷ بازکننده ستون فقرات بخش سینه ای روی دیوار (ایستاده)
- ۱۴۹ بازکننده ستون فقرات بخش سینه ای روی دیوار (به صورت زانو زده)
- ۱۵۱ حالت توله سگ
- ۱۵۳ کشش آسیب بادی ستون فقرات بخش سینه ای (حالت زانو زدن)
- ۱۵۵ کشش آسیب بادی ستون فقرات بخش سینه ای (به پهلو)
- ۱۵۸ بازکننده ستون فقرات بخش سینه ای روی نیمکت
- ۱۶۲ عضلات پشتی بزرگ
- ۱۶۳ حالت کودک با خم شدن از پهلو
- ۱۶۵ کشش خم جانبی (ایستاده)
- ۱۶۷ عضله متوازی الاضلاع
- ۱۶۸ کشش نخ کردن سوزن
- ۱۷۱ کشش مورب بدن

۱۷۳

کشش برای شانه‌ها و قفسه سینه

- ۱۷۴ شانه‌ها و قفسه سینه
- ۱۷۵ حالت فرشته روی دیوار
- ۱۷۷ حالت فرشته روی زمین

- ۱۷۹..... کشش پروتراکشن و ریتراکشن (کشش دور کردن و نزدیک کردن کتف)
 ۱۸۱..... کشش عضلات سینه ای با استفاده از دیوار
 ۱۸۳..... کشش بویا عضلات سینه ای (زانو زده)
 ۱۸۵..... کشش عقرب
 ۱۸۷..... سرخوردن روی دیوار با بلند کردن شانه

۱۸۹

کشش بازوها

- ۱۹۰..... عضله دوسر
 ۱۹۱..... کشش عضله دو سر (حالت زانو زدن)
 ۱۹۳..... کشش عضله دو سر بر روی دیوار
 ۱۹۵..... عضله سه سر
 ۱۹۶..... کشش سه سر (ایستاده)
 ۱۹۸..... ژست کودک با سه سر بازو
 ۲۰۰..... ساعد و دست ها
 ۲۰۱..... کشش ساعد (در حالت زانو زدن) (خم کننده ها)
 ۲۰۳..... کشش ساعد (در حالت زانو زدن) (باز کننده ها)
 ۲۰۵..... کشش انگشت / دست
 ۲۰۷..... کاهش درد تونل کارپال
 ۲۰۸..... سرخوردن عصب تونل کارپال

۲۰۹

کشش برای گردن

- ۲۱۰..... گردن
 ۲۱۱..... کشش دوزنقه
 ۲۱۳..... کشش بالابرنده کتف
 ۲۱۵..... کشش جناغی - ترقوه ای
 ۲۱۷..... کشش باز کننده های گردن

۲۱۹

تقویت کننده های کشش

- ۲۲۰..... استفاده از تقویت کننده ها در برنامه های کششی روزمره
 ۲۲۰..... سخنی در مورد حرکات مرکزی
 ۲۲۱..... تقویت کننده ها را وارد برنامه تان کنید
 ۲۲۱..... ست ها و تکرارها
 ۲۲۲..... تقویت کننده های اصلی: حرکاتی که بهتر است انجام دهید
 ۲۲۲..... حالت حشره مرده

۲۲۴	حالت سگ-پرنده
۲۲۶	حرکت پلانک
۲۲۸	پلانک جانبی
۲۳۰	پل باسن
۲۳۲	اسکوات
۲۳۴	اسکوات تک پا
۲۳۶	اسپلیت اسکوات
۲۳۸	ددلیفت پاهاى غیر منعطف
۲۴۰	ددلیفت تک پا
۲۴۲	شنا روی زمین
۲۴۴	پرس سینه
۲۴۶	ترى پوینت رو
۲۴۹	پول اوور

۲۵۱ برنامه روزانه مناسب برای بدن شما

۲۵۲	هفت روش روزانه خاص هدف
۲۵۲	روش کشش میز
۲۵۳	کشش حالت گربه/گاؤ پشت میز
۲۵۴	قوس های کمر
۲۵۶	خم کردن به طرفین
۲۵۷	چرخش ستون فقرات سینه ای
۲۵۹	گرم کردن پویا
۲۶۰	بهترین کشش جهان
۲۶۰	گرم کردن کل بدن
۲۶۲	دومین حرکت بهتر جهان
۲۶۲	گرم کردن کل بدن
۲۶۴	کشش زانو به کشش حالت هواپیما
۲۶۵	کشش اینچ ورم
۲۶۷	شکل عدد چهار انگلیسی به لانگ پهلو
۲۶۸	کشش خم کننده ران تا همسترینگ
۲۶۹	پس از تمرین سرد کنید
۲۷۰	برنامه روزانه قسمت تحتانی کمر
۲۷۱	نرم و منعطف کردن شانه های سفت شده