

به نام خدا

تمرینات انعطاف پذیری کل بدن

نویسنده:

جی بلاهنیک

ترجمه:

محمد ضمیری شیردل

دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

دکتر مهرداد فتحی

استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

فرزانه ضمیری شیردل

لیسانس زبان انگلیسی



بامداد کتاب



بامداد کتاب

تمرینات انعطاف‌پذیری کل بدن

- نویسنده: جی بلاهینیک
- مترجمان: محمد ضمیری شیردل - دکتر مهرداد فتحی - فرزانه ضمیری شیردل
- نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۸۸
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- قطع: رقعی - ۱۸۴ صفحه
- تایپ و صفحه‌آرایی: شهیر
- اصلاح تصاویر: سیماریس گرافیک
- قیمت: ۳۵۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۰۶ - ۰۰۹ - ۲
- فروست: ۱۷۸
- کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

Blahnik, Jay

سرشناسه: بلاهینیک، جی

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تمرینات انعطاف‌پذیری کل بدن / تألیف جی بلاهینیک؛ ترجمه

محمد ضمیری شیردل - دکتر مهرداد فتحی - فرزانه ضمیری شیردل

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

شابک: 2-009-206-964-978

Full-body Flexibility

یادداشت: عنوان اصلی.

موضوع: نرمش.

شناسه افزوده: فتحی، مهرداد - ۱۳۴۴ - مترجم.

شناسه افزوده: ضمیری شیردل، محمد - مترجم.

رده‌بندی گنگره: ۲-۱۲۸۷ ر ۸ ب / ۶۲ / ۷۸۱ RA

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۶۶۶۳

مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری شرقی، شماره ۱۰۰

تلفن: ۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳ - نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف	۵
مقدمه مترجم	۹
بخش ۱ - سیستم کشش تمام بدن	۱۱
فصل ۱ - آماده شدن برای کشش	۱۳
تکنیک‌های کشش	۱۳
کشش کمکی و غیر کمکی	۱۳
کشش بویا و ایستا	۱۵
چه موقع شروع به کشش کنید	۱۹
سیستم کشش سه مرحله‌ای	۲۱
فصل ۲ - گردن، شانه‌ها، بازوها و دست‌ها	۲۹
گردن	۲۹
شانه‌ها	۳۶
بازوها	۴۸
دست‌ها	۵۳
فصل ۳ - قفسه سینه، پشت و شکم	۶۱
سینه	۶۱
پشت	۶۷
عضلات شکمی	۷۸
فصل ۴ - عضلات سرینی، ران، چهار سر و همسترینگ	۸۳
عضلات سرینی و ران	۸۳
داخل ران	۱۰۰

۱۱۰	 ناحیه جلوی ران (عضلات چهار سر)
۱۱۶	 عضلات همسترینگ
۱۲۵	 فصل ۵ - نرمه ساق پا، ساق پا و مچ پاها
۱۲۵	 نرمه ساق پا
۱۳۷	 ساق پا
۱۴۱	 پا (از مچ به پایین)
۱۴۷	 فصل ۶ - کشش‌های چند ناحیه‌ای
۱۶۳	 بخش ۲ - آمادگی جسمانی و برنامه‌های ورزشی
۱۶۵	 فصل ۷ - برنامه‌های معمول آمادگی جسمانی
۱۶۵	 برنامه ۱۰ دقیقه‌ای کل بدن
۱۶۶	 برنامه ۲۰ دقیقه‌ای کل بدن
۱۶۸	 برنامه ۴۰ دقیقه‌ای کل بدن
۱۷۱	 فصل ۸ - برنامه‌های ورزشی
۱۷۱	 ورزش‌های چرخشی و پرتابی
۱۷۳	 ورزش‌های استقامتی و مسافتی
۱۷۵	 ورزش‌های قدرتی و پرشی
۱۷۷	 فصل ۹ - برنامه‌های کششی اختصاصی
۱۷۷	 برنامه کششی صبح
۱۷۸	 برنامه کششی عصر
۱۷۹	 برنامه سلامت پشت
۱۸۰	 برنامه بدون فشار گردن و شانه‌ها
۱۸۱	 برنامه کشش قسمت فوقانی بدن
۱۸۲	 برنامه کشش قسمت تحتانی بدن
۱۸۳	 برنامه خم شدن، رسیدن و بازی کردن

مقدمه مؤلف

شما احتمالاً به خاطر این که سبک زندگی فعالی دارید این کتاب را انتخاب کرده‌اید، از کار کردن و یا ورزش کردن لذت می‌برید و می‌دانید که باید بیشتر در خودتان کشش ایجاد کنید. احساس می‌کنید کشش خوب است، و تحقیق نشان می‌دهد کشش ایجاد کردن زیبا و جذاب است، پس چرا همیشه کشش به عنوان پشتیبانی برای سایر فعالیت‌های ورزشی به نظر می‌رسد؟

من تقریباً ۲۰ سال مشتاقان و علاقمندان به ورزش و ورزشکاران را تعلیم می‌دادم و مربیگری کرده‌ام و فکر می‌کنم پاسخ را می‌دانم. معتقدم مردم به طور عمومی به قدر کافی از حرکات کششی استفاده نمی‌کنند زیرا منافع و نتایج کشش‌های سستی برای اندازه‌گیری مشکل هستند. بیشتر اوقات مردم از چند کششی که از کلاس تربیت بدنی به خاطر دارند، قبل یا بعد از انجام کارشان استفاده می‌کنند. اما بیشتر آن تمرینات کششی سستی، تعادل صحیح کشش‌هایی را که بدن شما نیاز دارد فراهم نمی‌کنند. بنابراین مردم نتایجی را که به دنبال آن هستند نمی‌بینند و احساس نمی‌کنند. و حتی اگر شما چند کشش مؤثر را انجام دهید، اغلب مردم (شامل خیلی از ورزشکاران و مربیان آمادگی جسمانی) نمی‌دانند چطور یک برنامه کامل کشش را ایجاد کنند که نتیجه بگیرند.

کتاب انعطاف‌پذیری کل بدن می‌تواند آن را تغییر دهد. سیستم کشش سه مرحله‌ای که من در این کتاب توسعه داده‌ام به شما یک سیستم خاص اما ساده برای کشش ارائه می‌دهد تا انعطاف‌پذیری، تحرک و پویایی و قدرتتان را به طریقی بهبود بخشید که بتوانید ببینید، احساس کنید و به درستی از آن بهره‌مند شوید. به محض اینکه یاد گرفتید و آماده شدید که از این سیستم سه مرحله‌ای

بهره‌مند شوید در می‌یابید که بیش از ۱۰۰ کشش است که به شما کمک می‌کند نواحی را که احتیاج به کشش بیشتری دارند هدف قرار دهید. ۱۳ حرکت کششی لذت‌بخش در بخش دوم کتاب، کشش را در هر زمان و مکانی برای شما آسان، جالب و مفرح می‌سازد. چه شما کشش را به منظور بهبود بخشیدن آمادگی جسمانی‌تان؛ چه انجام ورزش و یا تنها برای جستجوی یک راه مؤثرتر برای کشش انجام می‌دهید، انعطاف‌پذیری کل بدن راه‌های درستی جهت کاهش تنش و سفتی در عضلاتان به شما ارائه می‌دهد؛ شما را قویتر می‌سازد؛ مفاصلتان را نرمتر می‌کند؛ بدن‌تان از خستگی در می‌آید؛ و راحت‌تر می‌توانید برای گرفتن و یا برداشتن چیزها خم شوید؛ شما را ورزشکار بهتری می‌سازد و به شما کمک می‌کند تا راست بایستید.

با توجه به اینکه چقدر این کتاب به شما کمک می‌کند به اهدافتان دست پیدا کنید، ممکن است انتظار داشته باشید که محتوای آن پیچیده، یا برای انجام دادن مشکل باشد؛ اما هیچکدام از این موارد نیست. در حقیقت این یک کتاب بسیار خوب برای مبتدیان؛ ورزشکاران جدی و ماهر و افراد بسیار آماده می‌باشد. من سیستم و عملکردهای موجود در این کتاب را خودم به کار می‌برم و صدها نفر از سایر مربیان، مربیان آمادگی جسمانی و استادان را تعلیم داده‌ام که چگونه از آنها برای رسیدن شاگردان و ورزشکارانی که در پی انعطاف‌پذیری بیشتر و آمادگی کامل هستند، استفاده کنند. سیستم و برنامه‌های ورزشی این کتاب می‌تواند تقریباً برای هر شخصی به طور مفید عمل کند، و عکس‌ها و دستورالعمل‌های واضح، شروع درست آنها را آسان می‌سازد.

این کتاب به دو بخش تقسیم شده است. بخش اول شامل بیش از صد کشش است که بدن‌تان را از سر تا انگشتان پا شامل می‌شود همچنین راهنمای مرجع شما برای حرکات و برنامه‌های بخش دوم می‌باشد.

تا زمانی که شما کشش‌ها را خوب یاد بگیرید، برای آموزش واضح و روشن در مورد همه کشش‌هایی که می‌خواهید؛ انجام دهید به بخش اول کتاب مراجعه کنید.

من بدن را به چهار ناحیه و هر کدام را با فصل‌های مربوط به خودشان تقسیم کرده‌ام تا تعیین کردن محل یک گروه عضله یا کشش و فهمیدن منافع انجام کشش‌های آن آسان گردد. برای مثال، فصل ۲ کتاب شامل کشش‌های مربوط به گردن، شانه‌ها، بازوها و دست‌ها می‌باشد. این کشش‌ها تنش‌ها را کاهش می‌دهد و در جلوگیری از ناخوشی‌ها و ناراحتی‌های مربوط به مشاغل مانند سندروم مجرای مچ (Carpal tunnel) نقش مهمی را ایفا می‌کنند. در فصل ۳ کشش‌هایی مربوط به قفسه سینه، پشت و عضلات شکمی نشان داده شده است. این کشش‌ها عضلات را طول‌تر و قوی‌تر می‌کنند؛ به بهبود حالت و وضعیت بدن کمک می‌کنند و درد پشت را تسکین می‌دهند.

بخش دوم کتاب چندین حرکت کششی را به شما معرفی می‌کند که همان کشش‌هایی را که در بخش اول فرا گرفته‌اید به کار می‌برد. بخش دوم شامل برنامه‌های آمادگی جسمانی و حرکات ورزشی و همین‌طور شامل حرکات خاص کششی می‌باشد.

در برنامه آمادگی جسمانی، کشش‌ها به گونه‌ای سازماندهی شده‌اند تا شما سریع‌تر و آسان‌تر به یک کشش خوب دست یابید. برنامه آمادگی جسمانی به برنامه‌های ۱۰، ۲۰ و ۴۰ دقیقه‌ای تقسیم‌بندی شده و بنابراین همیشه بدون توجه به اینکه شما چقدر وقت دارید می‌توانید یکی از آنها را انتخاب کنید.

برنامه‌های ورزشی، اجرای صحیح و کشش‌های استراحتی را برای بسیاری از ورزش‌های مختلف به شما نشان می‌دهد. برای مثال، برنامه مخصوص دوچرخه‌سواران روی آرام کردن شانه‌ها سفت و جراحات عضلات چهارسر متمرکز می‌شود؛ در حالی که برنامه مخصوص بسکتبال به شما کمک می‌کند بلندتر بپرید و دستان را بیشتر دراز کنید. ورزش‌ها از لحاظ نوع حرکت به ۳ بخش تقسیم می‌شوند که به شما کمک می‌کند به راحتی ورزش‌های مورد علاقه‌تان را پیدا کنید.

حرکات کششی خاصی در فصل ۹ به شما اجازه می‌دهد روی یک ناحیه از

بدن یا روی کششی با یک هدف متمرکز شوید. برای مثال یک برنامه کششی به شما کمک می‌کند که صبح از خواب بیدار شوید و دیگری به شما کمک می‌کند تا شب هنگام قبل از اینکه بخوابید آرامش یابید. یک برنامه به مشکلات مربوط به ناحیه تحتانی پشت و دیگری به شانه‌ها و گردن سفت و خشک شما کمک می‌کند. من به شما راه‌های زیادی را پیشنهاد می‌کنم تا کشش‌ها را به راحتی، به سرعت و آسانی برای زندگی روزمره‌تان تطبیق دهید.

شما می‌توانید کتاب‌های بسیار مختلفی درباره کشش بیابید و هر کدام ممکن است یک نظریه یا فلسفه تقریباً متفاوت درباره اینکه چگونه آن را انجام دهید ارائه کنند. شما چه روشی را انتخاب می‌کنید؟ کدام روش اطمینان بخش‌ترین و بی‌خطرترین است؟ و چگونه من اینقدر مطمئنم که این کتاب بهترین نتیجه را به شما خواهد داد؟ به عنوان یک کهنه کار آمادگی جسمانی، آنقدر فهمیده هستم که ادعا نمی‌کنم آخرین حرف‌ها در مورد کشش و حرکات کششی زده‌ام. اگرچه تکنیک و ایده‌های کششی‌ای وجود دارند که بیشتر متخصصان معتقدند که مؤثر هستند؛ همیشه چیز جدیدی برای یادگیری هست، که بخشی از آن چیزی است که ورزش را سرگرم‌کننده می‌سازد. مشکلی که تا به حال وجود داشت این بود که این تکنیک‌های بزرگ هرگز در یک کتاب اختصاصی با عملکردهایی که شما برای موفقیت نیاز دارید، جمع‌آوری نشده بود. اکنون این کتاب اینجاست. در کتاب انعطاف‌پذیری کل بدن من بهترین کشش‌ها و برنامه‌های کششی را در خلال یک سیستم عملی به شما پیشنهاد می‌دهم که آنچه را که کشش می‌تواند برای شما انجام دهد تغییر خواهد داد.

مقدمه مترجم

در هزاره سوم شاهد رشد و شکوفایی بیش از پیش تربیت بدنی و علوم ورزشی از جنبه‌های مختلف علمی و پژوهشی هستیم. با گسترش فرهنگ پیشگیری، درمان غیر دارویی و اصلاح شیوه زندگی به شکل زندگی به شکل مطلوب، ورزش به عنوان یک متغیر بسیار اثرگذار جهت پناه بردن افراد جامعه از استرس‌های مختلف روحی - روانی و اجتماعی تبدیل شده است و این مهم ما را بر آن داشت تا با کمک مرکز نشر بامداد کتاب که نقش بسزایی در رشد و ترویج فرهنگ ورزش و تندرستی در جامعه دارد، این کتاب را جهت استفاده مردم عزیز کشورمان ترجمه نماییم تا بتواند کمکی در جهت رفع و یا کاهش فشارها و آسیب‌های جسمانی، روحی - روانی و اجتماعی باشد.

انعطاف‌پذیری عبارتست از دامنه حرکت در مفصل. قابلیت انعطاف یکی از عناصر مهم آمادگی جسمانی است و علاوه بر اینکه در اجرای مهارت‌های ورزشی نقش عمده‌ای بر عهده دارد بهره‌مندی از میزان کافی انعطاف‌پذیری، شخص را در مقابل صدمات ورزشی حفظ می‌کند.

انعطاف‌پذیری به ۲ شکل وجود دارد:

انعطاف‌پذیری پویا (دینامیک) که به مقاومت در برابر حرکت گفته می‌شود و انعطاف‌پذیری ایستاکه همان دامنه حرکت در مفصل است.

گرم کردن بدن پیش از انجام حرکات ورزشی و تمرینات انعطاف‌پذیری بسیار مهم می‌باشد. گرم کردن بدن قابلیت انعطاف‌پذیری و انسجام عضلات را افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر گرم کردن، خطر آسیب‌دیدگی در حین انجام حرکات کششی را که خود به عنوان حرکات جلوگیری کننده از صدمه دیدگی شناخته می‌شوند، را کاهش می‌دهد. همیشه به خاطر داشته باشید که حرکات کششی همان گرم کردن بدن نیستند! گرم کردن با حرکاتی از قبیل نرم دوییدن، ایروبیک و چرخش در مفاصل همراه می‌باشد. نرمش‌های گرم کردن بدن را باید در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید، سپس به تمرینات کششی بپردازید.

تمرینات کششی (انعطاف‌پذیری) به مثابه بخشی از برنامه ورزشی برای حفظ یا افزایش آمادگی جسمانی افراد جامعه می‌باشند. تمرینات کششی پس از گرم کردن بدن، قبل و بعد و در حین حرکات اصلی ورزشی انجام می‌شوند. بهترین نتیجه زمانی پدیدار

می‌شود که برای مدت زمان ۳۰ ثانیه در موقعیت کشش باقی بمانید. این تمرینات می‌توانند بروز بسیاری از آسیب‌ها را کاهش داده و به شکل قابل ملاحظه‌ای عملکرد بدن را افزایش دهند و فشارهای روحی - روانی و اجتماعی را بکاهند. در حال حاضر، علاوه بر ورزشکاران، سایر افراد نیز از تمرینات انعطاف‌پذیری برای درمان و توانبخشی بسیاری از ناراحتی‌ها و صدمات عضوی خود استفاده می‌کنند.

کتاب حاضر شامل ۹ فصل در ۲ بخش می‌باشد. در بخش اول انواع کشش‌ها با توجه به عضلات و ناحیه درگیر در کشش نشان داده شده و توضیحاتی در ارتباط با هر کشش برای استفاده و درک بهتر حرکات بیان شده است. در بخش دوم کتاب، برنامه‌های مختلف کشش‌های عمومی و اختصاصی با توجه به رشته‌های ورزشی ارائه شده است.

جهت استفاده بهتر و مفیدتر از این کتاب شایسته است بخش اول کتاب با دقت مطالعه و تمرین شود تا نقاط قوت و ضعف مشخص و روشن شود و پس از تمرین کافی و تسلط بر نحوه اجرای صحیح هر کشش به بخش دوم کتاب مراجعه نموده و با توجه به نیازهای شخصی از برنامه‌های متنوع تمرینی ارائه شده استفاده گردد.

نکته مهمی که قابل ذکر می‌باشد، این است که کشش‌های ارائه شده در عین سادگی بسیار کامل و مفید می‌باشند به طوری که پس از اتمام یک دوره کشش - طبق اصول بیان شده در کتاب - شما در پایان برنامه کششی خود احساس خوب و خوشایندی خواهید داشت و در طی زمان احساس خواهید کرد که بدنتان آماده‌تر، نرم‌تر و انعطاف‌پذیرتر شده است.

در پایان بر خود لازم می‌دانم که از زحمات استاد ارجمندم جناب آقای دکتر مهرداد فتحی که راهنمایی‌های بسیار ارزنده‌ای در جهت ترجمه و آمادگی کتاب حاضر به اینجانب نمودند تشکر و قدردانی نمایم.

همچنین از دوستان عزیزم آقایان هادی رفتاری برون و قاسم عامری (دانشجوی تربیت بدنی) که با صبر و حوصله و ارائه کشش‌های مربوطه کمک‌های بسیار شایسته‌ای به این حقیر نمودند، آقایان حسن خودستان و حسین رونوفی ثانی که در تهیه عکس‌های کتاب زحمات بسیاری کشیدند، نیز تشکر و قدردانی می‌نمایم و امیدوارم که بتوانم زحمات این عزیزان را جبران نمایم.