

مقدمه

دردنیای پیشرفته و صنعتی شده امروز، عدم تحرک را می توان هدیه تمدن نوین بشمار آورد. نتیجه این بی تحرکی تبیل شدن عضلات و گرفتگی آنها و خشک شدن مفاصل است. و پنداری جسم انسان از اجزاء سازنده خویش جدا شده و اجزاء با یکدیگر بیگانه هستند. اینگونه جدایی منجر به پیدایش تنش، ترس، نگرانی و فشارهای عصبی می شود که در نهایت امراض گوناگون جسمی و روانی را بوجود می آورد.

تمرین های کششی می تواند بری همگان، زمینه ای را بسازند که بدن از این جدایی و امراض دور بماند. این تمرین ها عضلات و مفاصل را شاداب و متحرک نگهداشته، هم آهنگی بهینه ای را بین تحرک و تنفس پدید می آورند.

هدف از اجرای تمرین های کششی فقط این نیست که بدن برای انوا ورزش های دیگر آمادگی پیدا کند. یک هدف مهم این است که انسان جسم خویش را بشناسد. به نیازهایش توجه نماید، جریان انرژی را در بدن لمس کند، تنش و تنش زدایی از بدن را فرا گیرد. روش های آرام سازی بدن را با تمرکز فراوان در اجرای تمرین ها دریابد و در نهایت صبور بدن و با قاعده زندگی کردن را بیاموزد، خوب تنفس کند و تغذیه ای متناسب داشته باشد.

تمرین های کششی عملی با قاعده هستند و برای اجرای آنها همیشه وقت هست. در منزل، در دفتر، در کنار تلویزیون و هر جایی که انسان باشد. هر آینه انسان به انجام این تمرین ها عادت کرد و از نظام و روش تنش زدایی جسم خویش آگاهی یافت. آنگاه رفته رفته

آرامش روحی دایمی خواهد داشت و با منطق و ملایمت با درخواست ها و آنچه که در اطرافش می گذرند و گفته و پیدا می شوند برخورد می کند.

تمرین های کششی، هر آینه درست و با تمرکز بسیار انجام شوند، بدن را با برنامه ای بهینه برای تمرین ها و حرکات ورزشی بدون اینکه خطری پیش آید، آماده میسازند. امروزه میلیون ها انسان در دنیا، خوبی های تحرک بدنی را دریافته اند. اکثراً مشاهده می کنیم که مردم پیاده روی می کنند، می دونند، تنیس بازی می کنند و یا دوچرخه سواری و شنا را انتخاب می نمایند. اینان دنبال چه هستند؟ این شناخت از کجا سرچشمه می گیرد؟

ما در پی این هستیم که دریابیم، انسانی که که فعالیت بدنی دارد زندگی را احساس می کند. این افراد در برابر وقایع روزانه زندگی تحمل بیشتری دارند و مقاومت آنان در برابر امراض بیشتر است و دارای اندامی متناسب هستند. اینان بیشتر استقلال اندیشه و کمتر حالات افسردگی دارند و حتی در سنین بالای زندگی قادر به انجام کارهای تازه و مسئولیتها و تعهدهای جدید هستند.

پژوهش های پزشکی در سالهای اخیر نشان داده اند و در آن شکی دیگر وجود ندارد که بخش عمده بیماری ها در پیوند مستقیم و ناگسستنی با عدم تحرک جسمی قرار دارد. آگاهی از نکته بالا و مرتبط کردن آنها با دانش حفظ سلامت، موجب دگرگونی در نحوه زندگی انسان میشود. هر آینه به جمله فوق اعتقاد داریم و سلامت خود را هم دوست داریم،

یعنی هر آینه یک انسان متعادل و منطقی هستیم، نمی توانیم منکر این امر باشیم که بدن

انسان بایستی تحرک، نرمش و ورزش را در برنامه های روزانه خود داشته باشد.

توجه و دقت به تحرک بدنی یک مد تازه نیست که برای مدتی کوتاه، نظر برخی را بخود

معطوف سازد. ما فهمیده ایم که فعالیت تنها وسیله مبارزه با عدم تحرک است که انجام آن

منوط به یک ماه و یک سال نمی شود، بلکه در تمام مدت زندگی انسان تداوم دارد. اجداد

ما مسایل عدم تحرک را نمی شناختند. آنان بایستی به کارهای سخت و دشوار دست می

زدند تا بتوانند زندگی کنند و بدین سبب قوی و سلامت بودند. آنان با تحرک بدنی در

فضاهای باز و ناآلوده کارهایی مانند کشاورزی، شکار، میوه چینی، درختکاری و غیره را به

عنوان فعالیت روزانه انجام می دادند. لیکن با پیدایش انقلاب صنعتی، ماشین کار انسان را

بعهده گرفت و سپس فعالیت انسان کاهش پیدا کرد که در نتیجه قوایش و احساسش به

حرت های طبیعی تحلیل رفتند. بگذارید گذرا به تاریخ نفوذ ماشین در زندگی انسان اشاره

ای داشته باشیم. ماشین ها زندگی انسان را آسان ساختند، ولی همراه با خود مسایل بیشماری

را هدیه آوردند. بجای راه رفتن، اتومبیل سواری را آموختیم، بجای پله استفاده از آسانسور

را یاد گرفتیم و در حالیکه اجداد ما اکثر کارهای خویش را در حرکت و فعالیت انجام می

دادند ما تقریباً همه فعالیت هایمان در حالت نشسته صورت گرفته و می گیرند.

بدون اینکه عضلات خویش را در فعالیت های روزانه بکار بگیریم، جسم ما به خازنی که ذخیره کننده تنش های روزانه است تبدیل گردید و بدون انجام حرکت های طبیعی، عضلات ما ضعیف شدند.

ما تدریجاً طبیعی روح و روان را، که منابع انرژی جسم ما هستند، با خویشتن خویش از دست می دادیم. خوشبختانه انسان خطر را دریافت و زمان متحول شد. در سده ۱۹۷۰ میلادی یک آگاهی منتقدانه برای بررسی نیاز افراد به داشتن زندگی سالم در انسان پدیدار شد و دریافت که سلامت قابل هدایت است.

ما امروز دیگر به این اکتفا نمی کنیم که در جایی بنشینیم. حرکت داریم و شادی آفرینی زندگی فعال و سالم را دریافته ایم. ما در هر سنی می توانیم یک موجود سالم و ارزشمند باشیم. حال تمرین های کششی با آنچه که گفته شد چه ربطی دارند؟

این تمرین ها زنجیر ارتباطی بین زندگی ناسالم و زندگی سالم یک انسان هستند. آنها عضلات را نرم و آماده می سازند و کمک می کنند که انسان از حالت استراحت بدنی، جسم و روان را به تحرکات انرژی گیر وادارد، بدون اینکه فشاری ناراحت کننده بوجود آید. بسیار عالی و مهم است اگر کسی به ورزش هایی مانند دو، دوچرخه سواری، تنیس، پیاده روی، شنا و امثالهم مبادرت می ورزد، زیرا اینگونه ورزش ها در یک برنامه معین که موجب حرکات هوازی (Aerobic) می شوند، تضمین کننده سلامت بدن هستند (بدیهی است که

افرادی که مریض هستند یا ناراحتی و نارسایی هایی دارند، باید این ورزش ها با مشورت پزشک معالج صورت بگیرند).

اجرای تمرین های کششی، پیش و پس از ورزش های هوازی انسان را متحرک و بدن را از صدمات ورزشی مصون نگه می دارند(مانند درهایی که در اثر کش آمدن عضلات پدید می آیند، صدمه پاشنه آشیل، درد های شانه ها و آرنج و کشش عضلات دست بویژه در تنیس و امثال آنها). نمونه ای را برای روشن شدن مطلب خدمت شما عرض کنم. هر آینه کسی ورزش دو را برای حفظ سلامت خویش انتخاب نموده است، بایستی سه الی چهار روز در هفته نخست حدود ۱۰ دقیقه نرمش های کششی را انجام دهد و سپس دو را آغاز کند. بهترین و بهینه ترین شرایط را کسی دارد که پس از این ده دقیقه، ۲/۸ کیلومتر (یعنی ۷ دور میدان فوتبال که محیط آن ۴۰۰ متر باشد) را در مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه بدود. پس از ورزش دو بایستی حدود ۳ الی ۵ دقیقه راه برود و یکباره نایستند، آنگاه حدود ۲۰ دقیقه نرمش های کشی را مجدداً در فرم های تکمیلی و در صورت امکان با کشش بیشتر انجام دهد. دقت بفرمائید که کشش اول بدن را برای ورزش و پیش گیری از آسیب های عضلانی و استخوانی و مفصلی در حین ورزش آماده می سازد، ورزش پس از آن موجب تقویت جسم و روح و روان شما می گردد و کشش ثانویه باعث می شود که بدن در روز بعد حالت کوفتگی و خستگی نداشته باشد، زیرا تنش زدایی عضلات صورت می گیرد و آنها عادت

می کنند که در شرایط لازم مقاومت کافی را نشان بدهند. انجام تمرین های کششی آسان است. لیکن اجرای اشتباه آنها بجای فایده، زیان آور خواهد بود.

تمرین های کششی باید بدون احساس درد انجام شوند و نیازی به این امر نیست که شما توان خود را با این تمرین ها روزانه بالا ببرید. به اینگونه تمرین ها نباید به عنوان مسابقه و رقابت نگاه کنید. اینها حرکاتی هستند که به ساختار عضلانی فرد مربوط می شوند و در نتیجه شدت کشش در افراد متفاوت می باشد.

تمرین ها را باید در پیوند با بدن خودتان بنگرید و توجه فرمائید که هم انجام روزانه آنها و هم اجران آنها در حالتی متمرکز و آرام و با آرامش بسیار مدنظر باشند. هدف همانطور که گفته شد این است که تنش های عضلانی را کاهش دهیم، تا بدن آزادی حرکت بهتری را بدست آورد.

توجهی کوتاه به گربه سانان این پدیده را به راحتی بیا موزد. گربه چه زیبا عضلات خود را کش می آورد و آنها را برای مدتی نگه می دارد، بدون اینکه زمان خاصی را برای اینکار انتخاب کرده باشد و با چه آرامشی اینکار را انجام می دهد.

کشش یا تنش پیوندی ندارد. کشش در حالت صلح آمیز بدن انجام می شود، کشش تنش زدا می باشد. قدرت کشش با عضلات شخص در ارتباط مستقیم است. کشش به انسان این آزادی را می بخشد که در حالت انجام آنها خودش باشد و از این خودش بودن لذت ببرد.

کشش در چه اوقات؟

شما تمرین های کششی را در هر زمان و هر جا که مایل باشید می توانید انجام دهید. بهترین

زمان ها برای اجرای آنها به ترتیب اولویت عبارتند از:

-صبح ها پیش از صرف صبحانه، توصیه می شود که به مجرد بیدار شدن تمرین ها انجام

شوند.

- پس از نشستن و یا ایستادن های طولانی و مشاهده برنامه های تلویزیونی.

- در زمانی که احساس خشکی عضلات و استخوان ها را دارید (در اصطلاح از کمرخ

بودن، خشک بودن، صحبت می کنند).

- پس از کار زیاد برای آرامش بخشیدن به عضلات و اعصاب.

- پیش و پس از حمام کردن، بویژه افرادی که از وان استفاه می کنند.

چرا تمرین های کششی؟

زیرا تمرین های کششی در نهایت تنش های فکری را از بین می برند و انسان را برای

اندیشیدن بهتر و عمیق تر در تعهدات و کارهای روزانه آماده می سازند. به این سبب اکیداً

توصیه می شود که تمرین های کششی را بخشی از برنامه روزانه خود بدانید و به آنها به

عنوان عملی در اوقات فراغت نگاه نکنید. مجدداً یادآور می شویم که تمرین های کششی

لازم، لیکن برای دست یابی به شرایط بهینه سلامت کافی نیستند. انسان باید ورزشی را در

کنار تمرین انتخاب کند. بویژه برای افرادی که سن آنان از ۳۰ سال گذشته است. این امر اجتناب ناپذیر است.

شما باید شمار ضربان قلب خویش را در حین ورزش بالا ببرید تا میزان مصرف اکسیژن بدن افزایش یابد. جدول زیر برای افرادی که نارسایی های جسمی و روانی ندارند و به مرضی مبتلا نیستند توصیه می شود، که در هفته حداقل سه و حداکثر پنج روز انجام شوند:

نرمش های کششی با فشار بیشتر از اول (در صورت امکان)	ورزش	نرمش های کششی با فشاری بسیار آرام
حدود ۲۰ دقیقه	دو: ۲/۴ کیلومتر در ۱۲ الی ۱۴ دقیقه شنا: ۱۰۰۰ متر در ۲۰ الی ۲۲ دقیقه دوچرخه سواری: ۶ کیلومتر در ۵۰ الی ۵۵ دقیقه دو درجا: ۱۵ الی ۲۰ دقیقه	حدود ۱۰ دقیقه با آرامش کامل و آزاد کردن عضلات در بین نرمش ها تمرکز کامل و پرهیز از فکر کردن به مسایل و مشکلات

لطفاً نگاهی به جمع دقایق بالا بیفکنید! شما حداکثر پس از احراز شرایط بهینه، ۴۵ دقیقه

وقت نیاز دارید، هر آینه ورزش دو را انتخاب کنید. حال از خویش پیرسید که آیا قادر

نیستید در هفته سه بار این ۴۵ دقیقه را در برنامه روزانه خود بگذارید تا جسم و روحی سالم

داشته باشید، از این مطلب به آن مطلب نروید، وقت گرانبهای خویش را در آزمایشگاه تلف

نکنید و دایم در تشویش، نگرانی و شرایط عصبی بسر نبرید؟

بهر تقدیر تمرین های کششی خود به تنهایی نیز عامل موثری در حفظ سلامت و بالا بردن

توان جسمی و روحی و آدمی هستند. شما با انجام کشش های مرتب و روزانه اثرات زیر را

قطعاً در می یابید:

- خستگی های عضلانی کاهش می یابند و بدن تنش کمتری را احساس می کند.

- هم آهنگی عضلات با یکدیگر افزایش می یابد، بنحوی که هر عضله حرکتی راحت تر

و آرامتر پیدا می کند.

- امکان حرکات بیشتری برای بدن فراهم می شود،

- آسیب های جسمی را کاهش می دهد. یک عضله ای که به تمرین های کششی عادت

کرده است، فشارهای وارده را خیلی بهتر از عضله ای تحمل می کند که اینگونه تمرین ها را

انجام نداده است.

- انجام ورزش برای انسانها آسانتر می شود و بدن انجام ورزش را هم بهتر می پذیرد و هم

اینکه بدون صدمه و آسیب به عضله و مفصل و استخوان انجام می دهد. به زبان ساده می

شود گفت: نرمشهای کششی جهتی هستند که به عضله نشان می دهند که بایستی برای طی مسیری سلامت بخش خود را آماده نماید.

- آمادگی جسمی افزایش می یابد. آنگاه که انسان بخشی از بدن خویش را کش می دهد، در عمل با آنها تماس برقرار می کند. انسان فرا می گیرد بدن خویش را بشناسد و از همین لحظه با شناسایی، آمادگی و آگاهی و هم آهنگی شخص با بدنش آغاز می گردد.

- مغز با آرامشی ویژه کنترل بدن را انجام می دهد و بجای اینکه با تکیه به خود خواهی کری صورت پذیرد، مغز با اندیشیدن منطقی به بدن انسان خود اتکایی و استقلال می بخشد.

- فشار خون بدن تنظیم می شود.

- سوخت و ساز بدن (متابولیسم) بهتر می شود و نهایتاً تغذیه نیز بهبود می یابد.

۳- چگونه نرمش ها و تمرین های کششی را انجام دهیم؟

فراگرفتن کشش آسان است، لیکن روش آن می تواند درست یا اشتباه باشد، روش درست

به کششی گفته می شود که در آرامش و بطور پیوسته صورت گیرد و در زمان کشش توجه

فرد کاملاً به عضلاتی باشد که مورد کشش قرار می گیرند. روش اشتباه اینست که با پریدن

به بالا و پایین (که متأسفانه بسیاری این کار را انجام می دهند)، یا جهش و یا با سرعت

عضلات را تحت کشش و فشار قرار دهیم که نهایتاً آسیب دیده و درد احساس می شود.

شاید در افراد پایین تر از سی سال این دردها بروز نکند، لیکن عضلات آسیب دیده و سپس

در سنین بالا اثر آسیب ها معلوم می شود. در افراد بالاتر از ۳۰ سال هرگونه اشتباه در نرمش

های باعث صدمه دیدن عضلات، مفاصله و استخوان ها شده و چه بسا که بخاطر عدم توجه به روش و فرآیند و نتیجه تمرین های کششی، شخص برای همیشه از هرگونه ورزش و نرمش معاف شود.

دقت داشته باشید که تمرین های کششی را به همان ترتیب و شکلی که گفته می شود انجام بدهید، زیرا در این تمرین ها، قدرت فشاری که به عضلات و مفاصل وارد می شود محاسبه شده است.

به شکل زیر نگاه کنید. در حالیکه انسان با وزن معمولی در حالت ایستاده حدود ۸۰ کیلو پوند فشار به ستون فقرات خویش وارد می کند، این فشار با خم شدن افزایش می یابد و در زوایه نود درجه به ۲۸۰ کیلو پوند می رسد، که برابر ۲۸۰۰ نیوتن است.

توجه داشته باشید که با این فشارهای سنگین هر آینه تمرین یا حرکتی را اشتباه انجام دهید، چه خطراتی ستون فقرات را تهدید می کنند.

در کارهای روزانه نیز چنین است، نشستن، برداشتن چیزی، حمل کردن و غیره، همه بایستی با روشی انجام شوند که آسیبی به عضلات، مفاصل و مهره ها وارد نیاید.

روش های سنتی نرمش ها و تمرین ها متأسفانه هنوز هم توسط بسیاری از مربیان ورزشی بدن توجه به سن افراد و بدون دقت به چگونگی آماده بودن بدن آنان، اجرا می شوند بسیار خطرناک هستند. توجه داشته باشید که موضوع بحث ما ورزش های قهرمانی نیستند. در

اینگونه افراد مربی با شناخت کافی، بدنسازی را آغاز و سپس حرکت های جهشی را که برای هر ورزش متفاوت هستند یا وجه تشابه دارند به آنان می آموزد.

بحث ما ورزش همگانی است که هر چند زمینه ای برای ورزش قهرمانی می تواند باشد، لیکن بطور خاص طرف صحبت ما در نرمش ها و تمرین های کششی افراد بالای ۳۰ سال هستند. هر چند که این نرمش ها را به قهرمانان و مربیان نه تنها توصیه می کنیم بلکه اکیداً اجرای آنها را برای حفظ سلامت و عضلات، مفاصل و استخوان ها خواستار هستیم.

به نکته ای که در مسابقات قهرمانی و یا تمرین های مربوط به آنها می بینیم توجه بفرمائید. غالباً ورزشکاران پس از مسابقه یا تمرین کشتی، فوتبال و امثالهم، دوش گرفته و محل مسابقه یا تمرین را ترک می کنند. این امر کاملاً اشتباه است. در علم نوین ورزش برای سلامت یا قهرمانی، این امر مشخص شده است که ورزشکاران باید چند دقیقه پس از پایان تمرین یا مسابقه و چند دقیقه پس از استحمام و پیش از پوشیدن لباس حتماً تمرین های کششی مختص آن ورزش را انجام بدهند.

هر آینه فردی بطور منظم و درست تمرین های کششی را انجام دهد، متوجه خواهد شد که حرکاتش آسانتر و آرامتر خواهند شد. بدیهی است مدتی لازم است تا عضلات یا گروهی از عضلات با نرمش های کششی نرم و انعطاف پذیر شوند، لیکن این مدت طولانی نیست، وقتی انسان با اجرای نرمش ها آرامش خاصی بدست می آورد.

کشش مقدماتی

اگر نرمش ها و تمرین های کششی را آغاز کردید، ۱۰ تا ۳۰ ثانیه در حالت کشش نرم و آرام باقی بمانید و از انجام حرکت های فرنگونه اکیداً پرهیز نمایید. سپس کشش را کمی بیشتر کنید تا فشار بسیار کمی را احساس نمایید و اینکار را با آرامش اجرا کنید. هرگاه احساس کردید که فشار کشش موجب درد می شود، بلافاصله فشار را کاهش دهید. دقت داشته باشید که تأکید ما همواره بر این است: نرمش ها و تمرین های کششی در هر شرایطی که بدن انسان وجود دارد، نباید درد آور باشند.

کشش مقدماتی یا کشش آرام موجب نرمی عضلات شده و بافت های عضلات را برای کشش های پیشرفته آماده می سازند.

کشش پیشرفته

پس از انجام احساس کردید بدن شما به آسانی کشش های مقدماتی را می پذیرد و انجام می دهد، آنگاه کشش پیشرفته را در برنامه نرمش خویش قرار دهید. در اینجا نیز از حرکت های فرنگونه و جهش امثالهم باید پرهیز شود. فشار کشش را تدریجاً افزایش داده و در حالت بدون درد، بدن را در حالتی که وضعیت و فرم نرمش است ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگهدارید. کشش پیشرفته عضلات را شاداب، مقاوم و متحرک تر خواهد ساخت.

در طول اجرای نرمش ها و تمرین های کششی باید آرام، یکنواخت و کنترل شده تنفس

کنید. هر آینه بطرف جلو خم می شویم تا یک حرکت را اجرا کنید، در حین حرکت به

جلو بازدم را داشته باشید و همواره دم و بازدم را با آرامش و یکنواخت انجام دهید.

هیچگاه نفس را حبس نکنید و از تنفس های تند دوری نمائید. نرمش ها و تمرین های

کششی بایستی با دم و بازدم آرامی همراه باشند تا بر روی بدن اثری بهینه بگذارند. هر آینه

در انجام یک نرمش تنفس عادی ندارید، بطور یقین آرامش نداشته و باید از افکار دیگر

بیرون آمده و با اعصابی آرام توجه خود را به کشش عضلات معطوف کنید. تنفس غیر

عادی می تواند بدلیل کشش زیاد یا غلط هم باشد. در این حالت فشار کشش را کم کرده و

روش را نیز تصحیح نمائید.

واکنش در برابر کشش

عضلات انسان توسط مکانیسم واکنش در برابر کشش حفاظت می شوند. هرگاه به شما

تارهای عضلاتی را شدیداً به کشش در می آورید (با حرکت های فنر گونه و جهشی و یا

اعمال فشار زیاد در حین کشش) یک واکنش عصبی پدید می آید که به عضلات شما

علامت می دهد تا به انقباض در آیند. این واکنش از آسیب دیدگی عضلات جلوگیری می

کند.

بنابراین اگر ادامه کشش زیاد باشد، شما عضله ای را که می خواهید بکشید، عملاً منقبض

می کنید. این کار در اختیار شما نیست و عضله بطور خود کار و به فرمان عصب این چنین

واکنشی را صورت می دهد.

نمونه بارز این حرکت را شما در واکنش ناخواسته عضلات خویش احساس می کنید، وقتی

که ناآگاهانه با شیئی داغی تماس حاصل می کنید. پیش از آنکه شما فکر کنید، بدن شما از

شیئی داغ دور شده است.

گسترش دامنه کشش هر آینه بیشتر از مرز تحمل عضله باشد (و یا اجرای حرکات فنری و

جهشی)، فشاری اضافی روی عضلات وارد می کند و موجب فعال شدن واکنش در برابر

کشش می شود. در این صورت در اثر ترک های مویی در بافت های عضلانی، آسیب

دیدگی های فیزیکی پدید می آیند. اینگونه گسترشهای بیهوده دامنه کشش سبب پیدایش

خراش یا جراحت بافت در عضلات می شوند که در نهایت آنها حالت کش سانی خود را از

دست داده و سخت و درد آورد می شوند. بدیهی است که شما دیگر علاقه خود را به

تمرین های کششی روزانه و منظم از دست می دهید و رفته رفته این درد یا دردها را به

حساب تمرین ها می گذارید و فراموش می کنید که عامل اصلی پیدایش این دردها خودتان

بوده اید.

لازم است تأکید شود تا شما فرا بگیرید که:

کشش عضلات را بدون درد انجام دهید. به عضلات خود بیاندهشید و دقت نمائید که درد

در حین کشش نشانه ایست بر این امر که شما تمرین را اشتباه انجام می دهید.

جدول زیر بعد روش کشش را مشخص می کند.

کشش اولیه	کشش میانی (آرام و با فشار بیشتر از پیش)	کشش نهایی (قوی)
۲۰ الی ۳۰ ثانیه	۲۰ ثانیه یا بیشتر	حدود ۲۰ ثانیه:
		در این حالت نباید کشش را افزایش داد

جدول بالا یک نمودار خطی را بشما نشان می دهد. در این نمودار خطی بایستی در هر

مرحله ای که عضلات خویش را می کشید، دردی احساس نکنید. پس از هفته ها تمرین

درست، رفته رفته به کششهای قوی نزدیک می شوید و بدن شما آنچنان به این تمرین ها

علاقمند می شود که حالت یک معتاد را پیدا می کنید، منتهی اعتیادی شیرین و فرح بخش

که شما را در بررسی خویشن خویش و انجام بهتر تعهدات و وظایف شخصی، خانوادگی و

اجتماعی یاری می بخشد. اعتیادی که سلامت شما را تضمین می کند.

بطور خلاصه باید به نکات زیر توجه داشت:

- درست مانند شکل عمل کنید. کشش در جهت های غیر مجاز برای یک حالت مخصوص، زیان آور است.

- در اوایل فشار کشش بسیار کم باشد.

- صبور باشید، سعی نکنید ظرف چند روز عضلات را تا مرز ممکن بکشید و به آنها

آسیب برسانید. شاید ماهها طول بکشد که عضلات و مفاصل شما به شرایط بهینه برسند. اگر

تعجیل بیهوده کنید، ممکن است چنان آسیبی ببینید که هرگز قادر به تمرین و ورزش کردن

نباشید.

- کشش را نرم آغاز کنید. زمانی فشار را افزایش دهید که تنشی یا دردی در عضله و

مفصل احساس نمی کنید.

- آن بخش از بدن که تحت کشش نیست باید آرام و به اصطلاح رلاکس باشد.

- بازدم را در هنگام خم شدن به جلو انجام دهید.

- فقط به آن بخش از بدن که تحت کشش است تمرکز داشته باشید.

- احساس قهرمانی و رقابت را کنار بگذارید. اغراق کردن در تمرین های کششی مجاز

نیست.

- بدن شما ممکن است یک روز آمادگی یا رغبت به تمرین نداشته باشد. شما خود بهترین

کسی هستید که باید تصمیم بگیرید. در چنین روزهایی زمان و میزان کشش را خودتان

تعیین کنید.

- توجه داشته باشید که در هفته لااقل ۵ روز تمرین هایی را که انتخاب می کنید انجام

دهید. زمان آن در طول روز مهم نیست. بدیهی است بلافاصله پس از صرف غذا نباید این

کار را انجام دهید.

- حتی اگر عضلاتی، و یا به اصطلاح هیکل درشت تر و قویتر از دیگران دارید، خود را با

آنان مقایسه نکنید. شما تمرین خود را با بدن خویش مطابقت دهید.

- تمرین های کششی شما را برای تحرك بیشتر آماده می کنند پس لازم است ورزش را

در کنار این تمرین فراموش نکنید.

- شما پس از مدتی درخواهید یافت که چه تمرین هایی برای شما بهترین و یا حتی برخی

از دردها مانند درد کمر و غیره را تسکین می بخشند و یا از بین می برند. حتماً این تمرینها را

بیشتر انجام دهید.

آغاز

برای هر فعالیتی آغازی وجود دارد که هر گاه این آغاز درست انجام شود، استمرار فعالیت

شیرین تر و آسانتر خواهد بود. در آغاز مهم است بدانید که چگونگی حالت اعضاء بدن در

حالت کشش بسیار مهم است و اگر روش صحیح را فرا بگیرید، اجرای تمرین های این

کتاب برایتان لذت بخش می شود.

نقاط نقطه چین در شکل ها بیانگر آن بخش از بدن هستند که کشیده می شوند، لیکن اگر

شما کشش را در بخش دیگری از بدن احساس کردید، مسئله ای نیست. تمرین را ادامه

دهید، زیرا دو انسان ممکن است در بسیاری از شرایط مشابه، عکس العمل های متفاوت نشان دهند. نرمش های که در این بخش می آیند فقط برای این است که بدن شما آمادگی کافی را پیدا کند تا برای اجرای تمرین های اصلی که در بخش های دیگر و برای تقویت عضلات متفاوت و مهم بدن آورده شوند، آمادگی پیدا کنید.

نرمش ۱:

حدود یک متر از دیوار یا کمد یا هر جسم محکم و ثابت دیگری فاصله بگیرید و مانند شکل پیشانی را روی پشت دست قرار دهید، بنحوی که دستها م شده در محل ساعد روی دیوار قرار گیرند. پایی که بطرف عقب کشیده است باید ثابت بماند و پای دیگر بطرف دیوار خم شود. مناسبتر اینست که پای کشیده کمی هم بطرف داخل پیچ داشته باشد. حال بدون اینکه موقعیت پاها را تغییر بدهید، باسن را بطرف جلو حرکت دهید. کشش آرامی را در ماهیچه پا و ستون فقرات احساس می کنید. ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید و سپس فشار کشش را بیشتر کرده و ۱۰ ثانیه دیگر آن را ادامه دهید. سپس پاها را عوض کرده، حرکات را به همان منوال تکرار نمایید.

نرمش ۲:

ماد شکل ۲ بنشینید. با دست ها، انگشت های پاها را نگهدارید، حالا بالاتنه را آرام بطرف جلو خم کنید، تا کشش را در محل های نقطه چین در شکل لمس نمایید (عملاً در طرف

داخلی ران ها) ۱۵ ثانیه در این حالت بمانید و اگر برایتان امکان دارد، سعی کنید ساعد را خارج از محدوده ران نگهدارید.

به مجردی که احساس کشش در پایین ستون فقرات از بین رفت، بسیار آرام نیروی خمش بطرف جلو را افزایش دهید (دقت کنید، کشش بدون درد) و ۱۵ ثانیه حالت را حفظ کنید. سپس آرام آرام از حالت کشش بدن را رها کنید. لطفاً دقت داشته باشید که از سریع برگشتن به حالت عادی خودداری شود، چون ممکن است گرفتگی عضلات (اسپاسم) و یا ناراحتی مفاصل بوجود آیند.

نرمش ۳:

مانند شکل پای راست را جلو قرار داده و بدون اینکه زانو خم شود پا را بکشید (پنجه های پا بطرف جلو) در حالیکه پای چپ را به طرف کشاله ران راست خم کرده اید. (پنجه های پا بطرف جلو) در حالیکه پای چپ را به طرف کشاله ران راست خم کرده اید. مچ پای راست را گرفته و از ناحیه پایین کمر بطرف جلو خم شوید تا کشش ملایمی را در نقاط نقطه چین احساس کنید و سپس ۱۵ ثانیه در این حالت بمانید.

برای این که فشار بیهوده و آسیب آور به بدن وارد نشود و کشش در ناحیه مورد نظر صورت بگیرد، سر و شانه ها را به جلو خم نکنید! پا را هم با پنجه بسوی جلو در حالت کشش قرار داده و از زانو خم نکنید و نیازی هم به نزدیک کردن پیشانی به زانو نیست.

حرکت کشش یا خمش بسوی جلو را از کمر آغاز کرده و صورت باید موازی پای کشیده قرار بگیرد و بطرف جلو بنگرید. در این نرمش باید شانه ها، دستها و گردن در حالت آرامش باشند.

برای برخی و بویژه کسانی که مدتها نرمش نکرده اند، اینگونه نرمش ها کمی دشوار است. لذا در صورتیکه گرفتن مچ پا با دست ها سخت است یا امکان ندارد، می توانید از یک حوله مانند شکل استفاده کنید و پس از تمرین های بیشتری خودنات احساس خواهید کرد که نیاز به حوله به عنوان ابزار کمکی هست یا خیر؟

حرکت ۳ را با پای دیگر نیز بهمان شکل انجام دهید. لطفاً دقت نمائید که بازگشت به حالت اولیه به آرامی باشد و هیچ شتابی، پیچشی و یا جهشی بکار گرفته نشود.

نرمش ۴:

حال نرمش شماره ۲ را تکرار کنید. چه احساسی دارید؟ آیا تفاوتی احساس می کنید؟

نرمش ۵:

به پشت روی زمین بخواهید زانوها را خم کرده، کف پاها را مانند شکل به یکدیگر بچسبانید حال زانوها را با آرامش به طرف زمین فشار دهید تا کشش را در ناحیه داخلی کشاله ران احساس کنید. دقت نمائید که کمر در حالت آرامش روی زمین قرار داشته باشد. این تمرین را ۲۰ ثانیه انجام دهید.

نرمش ۶:

در حالیکه روی زمین دراز کشیده اید، انگشتان پا را به سوی جلو و دستها را به سوی عقب بکشید، در حالیکه عضلات شکم را نیز به داخل می کشید.

پس از ده ثانیه کشش را قطع کرده و حرکت را سه بار انجام دهید. همین حرکت را در حالیکه پاشنه ها را بجلو و پنجه ها را بداخل می کشید تکرار کنید. این یکی از تمرین های بسیار آرام بخشی است که در آن شانه ها، دست ها، ستون فقرات، عضلات شکم و کشاله ران و قفسه سینه بکار گرفته می شوند. توجه داشته باشید که این تمرین صبح ها پیش از برخاستن بسیار آرام بخش است!

نرمش ۷:

در حالی که شکل نشان می دهد، زانو را بسوی قفسه سینه بکشید و ۱۵ ثانیه نگهدارید و سپس حرکت را با پای دیگر تکرار کنید. کشش را باید در ناحیه کمر و ران احساس کنید. اگر کششی احساس نمی شود، نه تنها نگران نباشید، بلکه خوشحال هم بشوید، زیرا معلوم است که مهمترین اعضای که برای نگهداری بدن شما لازم هستند قوی و محکم شده اند. ممکن است در اجرای تمرین با پای دیگر، کشش و شاید درد خفیفی را احساس کنید. برای این پا باید نرمش را خیلی آرام آغاز کرده و سپس فشار کشش را تا جایی که دردی احساس نشود افزایش دهید.

نرمش ۸:

حالت حرکت شماره ۵ را به مدت ۴۰ ثانیه انجام دهید. دقت بفرمائید که عضلات پاها و دست ها و شانه ها را کاملاً شل بگذارید بهتر است چشم ها را نیز ببندید.

نرمش ۹:

تمرین ۳ را تکرار کنید. آیا در اعضاء خود و بویژه عضلات کمر و پا احساسی دیگر از پیش دارید؟ خود را با پیش از آغاز نرمش ها مقایسه کنید! آیا آرامش و متحرک بودن بیشتری در خود احساس نمی کنید؟

۵- تمرین های اصلی کششی

ما در پیش نرمش هایی را برای شما توضیح دادیم که بدن خود را شناسایی کنید. اگر در انجام نرمش های مذکور دردی احساس نمی کنید، بدن شما این آمادگی را دارد که تمرین های بخش های دیگر را انجام بدهید.

در بخش زیر تمرین های اصلی و گوناگونی را در شکل ها مشاهده می کنید. اولویت یا به تعبیری دیگر رده بندی تمرین ها را می توانید خود انتخاب کنید، زیرا شما بهتر از هر کس دیگری بدن خود را می شناسید و می دانید که به اصطلاح بدنتان را چگونه باید گرم کنید.

نظریه مربیان ورزشی نیز با شناخت از ورزشکار و تأثیر تمرین ها، در انتخاب اولویت، شدت فشار کشش و زمان آن بسیار سودمند خواهد بود. فقط مجدداً این تأکید را فراموش نمائید:

کش بدون درد!

۱-۵) تمرین های آرامش بخش برای کمر

۱) اینها تمرین های خیلی ملایمی هستند که در حالت خوابیده به پشت (اصطلاحاً طاق باز)

آن را انجام می دهید. کف پاها را بهم بچسبانید و زانوها را آرام بطرفین، تا حدی که درد نداشته باشید، فشار داده و ۲۰ ثانیه آن را ادامه دهید.

۲) حال در همین حالت زانوها را به بالا و پائین حرکت دهید. دقت فرمائید که حدود ۲ سانتیمتر حرکت بالا و پائین زانوها بیشتر نباشد. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.

۳) مطابق شکل زانوی چپ را در حالتی که هر دو زانو خم شده اند به روی زانوی دیگر بیاندازید. دقت شود که کف پا روی زمین قرار داشته باشد. دست ها را پشت سر گذاشته

بطوری که بازوها روی زمین قرار بگیرند. حال زانوی راست با با نیروی زانوی چپ به طرف زمین فشار دهید. تمام قسمت پشت باید در تماس با زمین باقی بماند مدت ۱۵ ثانیه این

کشش را ادامه دهید و در صورت نیاز فشار کشش را بیشتر نموده و همین تمرین را با پای دیگر تکرار کنید.

تمرین بالا بویژه به کسانی که ناراحتی عصب سیاتیک دارند توصیه می شود.

۴) برخی افراد و بویژه خانم ها در انجام تمرین بالا کششی احساس نخواهند کرد. به این افراد توصیه می شود که در حال اجرای تمرین (همانگونه که شکل زیر نشان می دهد)، با

پای مخالف در برابر فشار کشش مقاومت نمایند. این تمرین را هم برای هر پا ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۵) مانند تمرین پیش روی زمین خوابیده و زانوها را خم کنید. دستها را پشت گذاشته (در ناحیه بالایی و نه در ناحیه گردن) و با نیروی بازوها سر با بطرف جلو فشار دهید تا یک کشش ملایم و آرام را در مهره های گردن احساس کنید. این موقعیت را ۱۰ ثانیه نگهدارید و سپس آرام به حالت اولیه باز گردانید. تمرین را با کمی توقف در بین آنها، چهار بار انجام دهید.

۶) آنگاه که به این تمرین عادت کردید و عضلات مهره های گردن تقویت شدند، می توانید پس از اجرای تمرین بالا، حرکت زیر را نیز انجام دهید.

۷) همانگونه که در شکل ملاحظه می فرمائید، باید پس از فشار دادن سر بطرف جلو، چانه را آرام بسوی زانوی چپ نزدیک کرده و ۵ ثانیه در این حالت بمانید و سپس به حالت اولیه برگشته و مجدداً همین حرکت را بطرف زانوی راست انجام دهید. تمرین را لطفاً سه بار تکرار کنید.

۸) در حالیکه به پشت خوابیده اید و سر کاملاً روی زمین قرار دارد، چانه را به سوی شانه فشار دهید و دقت نمائید که سر روی زمین بماند تا کشش را در ناحیه گردن احساس کنید. این تمرین را سه بار بسوی چپ و راست و هر بار بمدت ۵ ثانیه انجام دهید.

۹) به پشت خوابیده و دوباره دستها را در پشت سر بهم جفت کنید. حال در حالیکه سینه به طرف جلو رانده می شود، کتف را بسوی هم بکشید. این حالت را ۵ ثانیه حفظ کرده و

سپس در همین حالت سر را بسوی جلو فشار دهید و ۵ ثانیه در این حالت بمانید تمرین را سه بار تکرار نمایید.

۱۰) برای اینکه در ناحیه کمر عضلات اصطلاحاً شل شوند و تنش نداشته باشند خوابید به پشت دستها را پشت سر بگذارید و عضلات نشیمنگاه و عضلات شکم را منقبض کنید. این حالت را ۸ ثانیه نگهداشته و پس از آرامشی کوتاه در حالت اولیه آن را تکرار کرده و سه بار انجام دهید. به انقباض همزمان عضلات نشیمنگاه و شکم دقت کافی بفرمائید و هم چنین به انبساط آنها برای برگشت به حالت اولیه.

۱۱) عیناً مانند تمرین عمل کنید، با این تفاوت که حال همزمان با انقباض عضلات نشیمنگاه و شکم، شانه ها را نیز مانند یکی از تمرین های پیشین بسوی هم می کشید. پس از پنج ثانیه، در حالیکه حالت را حفظ می کنید (انقباض عضلات، کشیدن کتف ها بسوی هم)، سر را با نیروی بازوها به سوی جلو فشار دهید و ۵ ثانیه نگهدارید. تمرین را سه بار تکرار نمایید.

این تمرین را بویژه به همه کسانی که اکثر اوقات کار روی صندلی هستند توصیه می کنیم، چون عملاً چند نرمش را با یک کار انجام می دهید و ضمناً کشش روی عضلاتی انجام می شود که در آنها در اثر نشستن طولانی تنش ایجاد می شود و با اینگونه کششها تنش زدایی در عضلات صورت می گیرد. خیلی راحت است! حدود ۱/۵ دقیقه در اطاق را ببندید و تمرین بالا را در روز چند بار اجرا کنید.

۱۲) مانند شکل خوابیده، پشت یک دست را در بالای سر بجات کشیده و کف دست دیگر را در طرف دیگر بر روی زمین قرار می دهیم. حال انگشتان دستها را با نیروی بازوها و کل دست در جهت مخالف می کشیم تا یک کشش آرام در شانه ها و کمر احساس کنیم. زمان اجرا ۱۰ ثانیه است و هر تمرین را سه بار انجام می دهیم. توجه فرمائید که تمام قسمت پشت که روی زمین است و هم چنین پاها در حالت آرامش باشند و آنها را تحت فشار قرار ندهیم. مجدداً یادآوری می کنیم که در همه تمرین ها تنفس باید بصورت عادی صورت بگیرد.

۱۳) به شکل زیر توجه نمائید. تمرین کاملاً مشخص است. دستها در بالای سر و روی زمین و پاها در حالیکه پنجه ها بسوی جلو فشار داده می شوند، در جهت مخالف یکدیگر کشیده می شوند. (دستها بسوی عقب، پاها بسوی جلو)، تمرین را سه بار و هر بار ۱۰ ثانیه انجام دهید.

شما با این تمرین عملاً اکثر عضلات بدن را می کشید، بویژه اگر این تمرین در حالیکه عضلات نشیمنگاه و شکم را منقبض کرده اید، صورت بگیرد.

۱۴) پس از تمرین بالا حالا بدن خود را مطابق شکل زیر در حالیکه روی پشت خوابیده اید به کشش در آورید. در حالیکه انگشتان پای چپ را بسوی جلو فشار می دهید، دست راست را بطرف جلو بکشید و سپس بالعکس هر تمرین را سه بار و به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۱۵) در تمرین زیر نخست تمام عضلات خود را شل کنید و چند ثانیه به هیچ چیز فکر نکنید.

سپس پاها و دست ها را همزمان در جهت مخالف و تا حد امکان بکشید و ۲۰ ثانیه در این حالت با آرامش و بدون درد بسر برید. توجه داشته باشید که تنفس شما آرام و تمام بدنتان بدون تنش روی زمین قرار گرفته باشد.

۱۶) برای تکمیل این تمرین، همانگونه که در یکی از تمرین های پیشین یاد شد، عضلات شکم و کمر را منقبض کنید و سه بار، هر با به مدت ۱۰ ثانیه، تمرین را تکرار نمایید.

۱۷) به پشت خوابیده و در حالیکه سر روی زمین باقی می ماند، پای راست را با دو دست از زیر زانو گرفته و به طرف سینه بکشید.

دقت بفرمائید که دو نیمه بدن شما ممکن است عکس العمل متفاوت نشان بدهند. بدین ترتیب که در یک طرف با کشش هیچ مشکلی نداشته باشید، لیکن در طرف دیگر احساس درد کنید. نگران نباشید، هر طرف را تا جایی که درد احساس نمی کنید بکشید. در طرفی که درد احساس می کنید، کشش را از آغاز با آرامش و نرمی شروع کرده و در مقاطع مختلف نگهداشته و سپس نیروی کشش را افزایش دهید. بزودی احساس خواهید کرد که هر دو طرف یکسان کش می آیند.

بهر حال ۱۵ ثانیه در حالت کشش باقی بمانید و تمرین را برای هر پا دو بار تکرار کنید.

۱۸) تمرین بالا را انجام دهید، یعنی زانو را به طرف سینه بکشید و آن را به سوی شانه مخالف فشار دهید و ۱۵ ثانیه نگهدارید. برای هر یک از پاها تمرین را دوبار تکرار نمایید.

۱۹) نخست هر دو پا را بسوی سینه بکشید و سپس کوشش کنید سر را بدون احساس درد به سوی پاها فشار دهید. این تمرین را نیز بمدت ۱۵ ثانیه و دوبار انجام دهید.

۲۰) حال برای آرامش بخشیدن به عضلات مجدداً تمرین زیر را انجام دهید. دقت بفرمائید که تجربه به ما نشان داده است که تکرار برخی از تمرین ها برای جلوگیری از هر گونه آسیب دیدگی اجتناب ناپذیر است و حتماً برای تمدد اعصاب و حفظ آرامش اینگونه تمرین های تکراری را اجرا کنید.

۲۱) به پشت خوابیده و یک زانو را روی زانوی دیگر با زاویه ای ۹۰ درجه خم کنید و با دست همان پا، زانو را بکشید، در حالیکه دست دیگر را در راستای عمود بر شانه دراز کرده و می کشید، سر را نیز که در روی زمین قرار دارد بسوی این دست برگردانید این تمرین را برای هر پا دو بار و هر بار بمدت ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۲۲) حال برای اینکه کشش عضلات نشیمنگاه را بیشتر کنید، با دست مخالف کشاله ران را گرفته و سپس زانو را بسوی شانه فشار دهید، در حالیکه دست دیگر و سر به روش قبلی قرار دارند. دقت فرمائید که شانه ها در هر دو تمرین بالا روی زمین قرار داشته باشند. این تمرین را نیز برای هر دو پا دو بار به مدت ۱۰ ثانیه انجام بدهید.

۲۳) اکنون هر آینه تمرین های یک تا بیست و دو را با مکث های کوتاه پشت سر هم انجام داده باشید، قطعاً در بدن احساس آرامش و در عضلات احساس انجام تحرک زیاد را خواهید داشت بدیهی است که این تمرین ها کافی نیستند و شما باید آنها را با ورزشی که

دوست دارید یا امکان انجام آن برایتان وجود دارد کامل کنید تا با افزایش فرکانس قلب به شرایط بهینه یک بدن سالم و قوی دست پیدا کنید. ما در بخش های گذشته به اینگونه ورزش ها اشاره کردیم و در پایان کتاب نیز جدولی را بشما ارائه خواهیم کرد که در پیوند با روزشهای همگانی می توانید براحتی آن را ملک فعالیتهای ورزشی خویش قرار دهید. مشروط بر آنکه اگر ناراحتی و نارسایی در یکی از اعضاء بدن دارید، حتماً قبلاً با پزشک معالج خویش مشورت های لازم را انجام داده باشید.

اکنون که ۲۲ تمرین را انجام داده اید مانند شکل زیر بخوابید.

این حالت را در اصطلاح حالت یا موقعیت بی خیالی می گویند، یعنی شما در این حالت روی قسمت چپ بدن و سپس تکرار آن روی قسمت راست و هر بار بمدت یک دقیقه هیچ کاری و هیچ فکری نکنید. تمام عضلات و حتی عضلات چشمها را (چشم ها را ببندید) باید شل کرده و به اصطلاح تمام بدن را روی زمین ول کنید. چه احساسی دارید؟ هر آینه آرام بخش و دلپذیر است مطمئن باشید که آرام آرام به تمرین ها عادت می کنید و اگر هنوز چنین نیست ضمن زدوند ناراحتی عصبی از وجود خویش و برخورد منطقی با مسائل زندگی، به هیچوجه مأیوس نشوید و تمرین ها را ادامه بدهید و یقین داشته باشید که آن لحظه دلپذیر و آرام بخش را بزودی در خواهید یافت.

تمرین های آرامش بخش برای پا و مفاصل آن

۱) یک پا را به شکل زیر با دو دست گرفته، در حالیکه به ستون فقرات و مهره های گردن فشاری وارد نمی شود مچ پا را در جهت حرکت عقربه ساعت آرام و دایره وار بچرخانید و کوشش کنید که با دستی که پا را گرفته خیلی آرام در برابر حرکت مچ پا مقاومت نمایید هر آینه احساس درد کردید، مقاومت را کم یا حذف کنید.

این تمرین و تمرین های مشابه را بسیاری از ورزشکاران انجام نمی دهند و یا نمی شناسند و یا به اهمیت آنها آگاهی ندارند. یکی از آسیب های بدی که در حین انجام حرکات ورزشی اتفاق می افتد، آسیب دیدن پاشنه آشیل است، زیرا عضلات و رباط پشت پا در اثر عدم نرمش و تمرین لازم تقویت نشده و تحت شرایطی سریعاً صدمه می بیند. درد آن هم بسیار رنج آور است و انسان درست مانند کسی می شود که در اثر افزایش وافر اسید اوریک، پای خود را نمی تواند به زمین بگذارد. ضمن اینکه مداوای اینگونه آسیب ها با روش های سنتی کاملاً مردود است، از اکثر آنها می توان با تمرین های مربوط پیشگیری نمود. به هر حال تمرین بالا را به مدت ۱۰ ثانیه، دو بار برای هر پا، تکرار کنید.

۲) مشابه تمرین پیش به شکل زیر بنشینید و با انگشتان دست، انگشتان پا را به سوی خود بکشید. تمرین را به مدت ۱۰ ثانیه، ۲ بار تکرار کنید.

۳) با انگشت شصت، کف پاها را در راستای شصت پا آرام و با فشاری مختصر به مدت ۲ دقیقه ماساژ دهید. همین کار را عیناً با انگشت شصت و سبابه در طرفین رباط آشیل نیز از پائین به بالا انجام دهید.

۴) قوزک پای راست را با دست چپ گرفته (سعی کنید راست بنشینید و نگاه شما بسوی جلو باشد) و دست راست را در ناحیه آرنج داخلی روی زانوی قرار دهید. حال تمام پا را آرام بسوی سینه فشار دهید، تا در ناحیه های نقطه چین شده، کشش را احساس کنید اگر برایتان راحت تر است می توانید این تمرین را در حالیکه پشت شما به دیوار فشار می آورد انجام دهید. حال اگر برایتان امکان دارد و احساس درد نمی کنید، فشار کشش را افزایش دهید. تمرین را به مدت ۱۰ ثانیه، دوبار برای هر پا تکرار کنید.

۵) ممکن است برخی افراد در انجام تمرین بالا هیچ کششی را احساس نکنند. به اینگونه افراد توصیه می کنیم حرکت زیر را انجام دهند تمرین زیر عیناً مانند تمرین ۴ است با این تفاوت که حرکت در حالت خوابیده به پشت انجام می شود. وقتی که پا را بسوی سینه فشار دادید، سر را همانگونه که در تمرین های پیشین نیز گفته شده از ناحیه گردن بلکه با راست نگهداشتن سر، از ناحیه کمر بطرف جلو فشار دهید.

تمرین بسیار زیبا و آرام بخشی است، برای همه افرادی که عضلات پاها و کمرشان انعطاف پذیری خوبی دارد. با هر فشار کششی که برایتان میسر است و تا آنجا که درد احساس نکنید، این تمرین را به مدت ۱۵ ثانیه، دوبار برای هر پا تکرار کنید.

۶) بطرف چپ روی زمین دراز بکشید و مانند شکل زیر دست چپ را زیر سر بگذارید و

با دست راست پای راست را (در حالیکه آرنج پای راست را فشار می دهید) گرفته و پاشنه پای

راست را به سوی نشیمنگاه فشار دهید. فشار نباید آنچنان باشد که در زانو و یا ران و کمر

احساس درد رخ دهد. تمرین را بمدت ۱۰ ثانیه، دوبار برای هر پا تکرار نمایید.

۷) حال تمرین بالا را تکرار کنید، با این تفاوت که با انقباض عضلات کشم و باسن، لگن

راست بطرف جلو رانده می شود. دقت بفرمائید که بدن خم نشود و در یک خط مستقیم

دراز کشیده باشید. تمرین را بمدت ده ثانیه، دو بار برای هر پا تکرار کنید.

اگر کسی در اجرای این تمرین و یا تمرین بالایی کوچکترین دردی احساس می کند، بهتر

است از انجام آنها خودداری کند تا با اجرای تمرین های دیگر عضلات پا و کمر انعطاف

پذیری کافی را پیدا کنند که خود شما بهتر از هر فرد دیگری به این امر پی می برید.

به آنان که این تمرین را براحتی برای هر دو پا انجام می دهند مژده می دهیم که عضلات

مفاصلی که اصطلاحاً ستون بدنشان را روی زمین نگه می دارند و حرکت می دهند قوی

هستند و نباید از انجام این تمرین غافل شوند.

۸) به شکل های زیر دقت کرده و مدت ۱۵ ثانیه عیناً همانطور بنشینید. کشش را در نقاط

نقطه چین احساس خواهید کرد.

تمرین بالا را با احتیاط انجام دهید و هر آینه مفصل زانوی شما آمادگی لازم را ندارد، از اجرای آن خودداری کنید تا پس از چند روز، نرمی کافی در مفاصل و بویژه مفصل زانو پدید آید.

۹) در همان حالت شکل بالا که یک پا را دراز کرده اید قرار گرفته و سپس بالاتنه را بطرف عقب ببرید. از دستها برای اتکاء به زمین استفاده کنید و مدت ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید. سپس حرکت را با پای دیگر تکرار نمایید.

در این تمرین برخی می توانند بدن را بیشتر بسوی عقب ببرند. هیچ مانعی ندارد؛ کمتر یا بیشتر. مهم این است که شما بدون احساس درد تمرین را اجرا کنید ضمناً زانو را به هیچوجه از روی زمین بلند نکنید، زیرا کشش اشتباه به بدن وارد می شود.

۱۰) این تمرین همانند تمرین هشت است. با این تفاوت که پس از قرار گرفتن در حالت کشش ران، نشیمنگاه زانوی خم شده را بسوی جلو و طرف مخالف می چرخانیم، تا در ناحیه اطراف مثانه نیز کشش احساس شود.

این تمرین را در روزهای اول سه بار، بار اول ۵ بار دوم ۱۰ و بار سوم ۱۵ ثانیه برای هر طرف بدن انجام دهید. دقت بفرمائید که نخست کشش در ران انجام شود و سپس نشیمنگاه را بچرخانید

۱۱) حال به یکی از تمرین ها که قبلاً برای نرم کردن عضلات پشتی ران و عضلات کمر انجام داده اید، بر می گردیم. تمرین را مانند شکل زیر اجرا کنید. حرکت بطرف زانو را به

آرامی انجام دهید و سعی نکنید که الزاماً پیشانی را به زانو بچسبانید به مجرد احساس کشش در ران و کمر، ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید و سپس فشار کشش را تا حد ممکن اضافه کرده و ۱۰ ثانیه دیگر کشش ادامه دهید. دقت بفرمائید که زانو به هیچوجه خم نشود، زیرا در صورت خم شدن زانو عضلات کشکک و زانو خلاف کشش عمل خواهند کرد هم چنین پنجه پا باید آزاد و آرام و بدون تنش باشد.

۱۲) اگر تمرین بالا با گرفتن مچ پا توسط دستها برایتان مشکلی است، مانند شکل زیر در ابتداء از یک حوله استفاده کنید.

۱۳) مانند شکل زیر بنشینید. طرف خارجی راست را با داخل دست چپ بگیرید. دست راست را برای اتکاء بر روی زمین قرار دهید. با این حرکت عضلات بالای کمر و ستون فقرات در نیم تنه ای که تمرین روی آن انجام می شود به کشش در می آیند حال برای تکمیل کشش، سر را بدون خم کردن بطرف شانه راست بچرخانید، در حالیکه نیم تنه چپ کمی بسوی داخل رانده می شود، ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید و سپس حرکت را برای طرف دیگر بدن تکرار کنید.

۱۴) اکنون زمان آن رسیده که عضلات و مفاصل شما انعطاف پذیر شده اند. حال همانند شکل زیر پای راست را دراز کرده و همزمان با خم کردن سر بر روی زانوی راست، با سر انگشتان دست چپ، انگشتان پای راست را بطرف خود بکشید، بدون اینکه زانوی پای

راست خم شود. همزمان نیز دست راست را بر روی زانوی چپ که خم شده (کف پای

چپ به ران چسبیده است) قرار داده و زانوی چپ را به طرف زمین فشار دهید.

تا جایی که درد احساس نکنید فشار را افزایش دهید. ضمناً اگر بدون فشار زیاد هم قادر به

انجام این تمرین هستید، به شما تبریک می گوئیم که با نرمش های اولیه و تمرین هایی که

تاکنون انجام داده اید بدنی چنین انعطاف پذیر دارید.

این تمرین را دوبار، هر بار به مدت ۱۵ ثانیه برای هر طرف بدن انجام بدهید.

۱۵) حال یکی از تمرین های پیشین را با یا بدون حوله تا حدی که کشش برایتان میسر است

انجام بدهید. دقت بفرمائید که شما سر را به سوی جلو نگه دارید و زانوی شما نیز خم نشود.

در حالت نهایی یعنی کشش پا و فشار صورت به جلو با خم کردن کمر بر روی زانو، ۱۰

ثانیه باقی بمانید و تمرین را لطفاً دوبار روی هر پا تکرار کنید.

۱۶) برای کشیدن ماهیچه های دوقلو خارجی و داخلی ماهیچه های پاشته پا، مانند شکل زیر

با دست مخالف پای کشیه، پنجه های پای کشیده را گرفته و آرام بسوی داخل بکشید، تا

کشش را در ناحیه ماهیچه های دوقلو احساس کنید. عضلات ران نباید تحت تنش قرار

بگیرند و هر آینه برایتان دشوار است که با پای کشیده پنجه های پا را با دست مخالف

بگیرید، می توانید کمی به زانو زاویه بدهید. این تمرین را برای هر پا ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۱۷) برای انعطاف پذیر ساختن عضلات کشکک زانو، یک پا را دراز کرده و پای دیگر را

خم کرده و بالاتر از کشکک روی پای کشیده شده قرار دهید. (از بالای قوزک که قوزک

به کشکک فشار نیاورد). حال به سوی جلو نگاه کنید و با فشار بر روی کمر به سوی جلو خم شوید. این حالت را ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس با دست انگشتان پا را گرفته و ۱۰ ثانیه بداخل بکشید در حالی که کمر کمی مقاومت می کند. تمرین را برای طرف دیگر بدن نیز تکرار کنید.

یاد آوری دوباره این نکته را ضروری می دانیم که حرکت های جهشی و فر گونه وبازگشت سریع به حالت اولیه نه تنها در تمرین های کششی سودمند نیستند، بلکه زیان آور هم خواهند بود. برای برخی از تمرین ها که شمار آنها بسیار بسیار کم است و به منظور پیشگیری از آسیب دیدگی می باشد، کمی به تمرین های کششی سرعت می دهند لیکن این امر را مربیان ورزش معین می کنند.

اصولاً در ورزشهای همگانی باید به تمرین های کششی و یک ورزش با زمان و مدت محدود در هفته اکتفا نمود.

بدیهی است که در ورزش های قهرمانی انجام تمرین کششی پیش و پس از تمرین و مسابقه اجتناب ناپذیر است. لیکن در این بخش از ورزش (ورزش قهرمانی) لازم است مربی تمرین های مقاومتی را به صلاحدید خود و در ارتباط با ورزش مورد نظر اجرا کند، که در اینجا حرکت های جهشی و فنی و امثالهم بسیار سودمند نیز هستند.

نکته ای دیگر که باید به آن اشاره شود و شما نیز به آن دقت نمائید این است که فردی ممکن است کسالتی داشته باشد و نتواند ورزشهای هوازی را انجام بدهد. مانند کسی که سرما خورده، تب دارد و یا به ناراحتیهای فصلی دچار است.

ما به اینگونه افراد توصیه می کنیم که حتماً تمرین های کششی را فراموش نکنند، چون این تمرین ها مانند ورزش های هوازی نیاز به اکسیژن زیاد ندارند و بنابراین انرژی مصرف شده برای آنها هم بسیار کمتر از انرژی مورد نیاز ورزش های هوازی است، مضافاً به اینکه به راحتی در منزل و به تنهایی هم قابل اجرا هستند.

لطفاً توجه داشته باشید که هیچگاه شتابزده و با سرعت به حالت اولیه باز نگردید. همیشه آرام و بدون ایجاد فشار این کار را انجام دهید تا عضلات و مفاصل به نرمی از زیر فشار کشش رها شوند و این عمل یکباره صورت نگیرد، زیرا در بسیاری موارد بازگشت سریع به حالات اولیه منجر به آسیب دیدن رباط ها و گرفتگی عضلانی (اسپاسم) شده است.

تمرین های آرامش بخش برای پشت، شانه ها و دست ها متأسفانه در بسیاری از ورزشکاران حرفه ای هم این نکته دیده می شود که به بالاتنه توجه کای مبذول نمی دارند و غالباً در این بخش از بدن ضعف هایی دارند چه بسا که ضعیف هم هستند. تمرین های کششی زیر بالاتنه را آماده می سازند تا بتوان با ورزش های تکمیلی مفاصل و عضلات آنها را قوی ساخت.

۱) مانند شکل زیر بدن را روی پاها که خم کرده اید قرار دهید. اگر دو شیء قرینه که فاصله

آنها از یکدیگر به اندازه فاصله شانه های شما باشد در دسترس ندارید، لبه فرش یا پادری یا

لبه موکت را بگیرید و کوشش کنید با بازوهای کشیده بدن را به عقب بکشید، در حالیکه با

دست بطرف پائین فشار می آورید.

در روزهای اولیه سعی نکنید فشاری بر طرفین و کمر وارد کنید. شما تدریجاً به این حرکت

که ۱۵ ثانیه و ۲ بار آن را انجام می دهید، عادت خواهید کرد.

۲) اصطلاحاً می گویند مانند گربه روی زمین قرار بگیرید. بهر حال مانند شکل زیر بنشینید،

بگونه که انگشتان شصت دست بطرف بیرون و سایر انگشتان به سوی زانو باشند. کف دستها

را صاف روی زمین نگهداشته و حال بدن را آرام بسوی عقب بکشید مهم نیست که کشش

کم است، مهم این است که عضلات داخلی سراسر دست شما تا حد ممکن و بدون درد

کشیده شوند. در بالاترین فشار ممکن کشش، ۱۰ ثانیه قرار بگیرید.

۳) دستها را پشت سر بالا برده و ضمن آنکه کف آنها را بهم می چسبانید، بسوی بالا بکشید

دقت نمائید که پایین تنه را محکم روی زمین نگهدارید، بدون اینکه علات پا و یا کمر را

منتقبض کنید. این تمرین را دو بار و هر بار ده ثانیه انجام دهید.

۴) برای کشش و تقویت شانه ها و بالای کمر، یک دست را به شکل زیر با دست مخالف

بسوی سینه مقابل کشیده و ضمن آنکه از ناحیه آرنج آن را فشار می دهید، دست کشیده

شده را به روی شانه مخالف بیاندازید. دقت نمائید که سر و گردن را راست نگهدارید و

فقط دستها متحرک باشند نه سر و یا کمر، تمرین را دو بار برای هر دست به مدت ده ثانیه انجام دهید.

۵) یک دست را مانند شکل به پشت خم کرده (سر و گردن راست باشند!) و با دست مخالف از ناحیه آرنج، این دست را بطرف پشت (بسوی کتف مخالف) فشار دهید، بدون اینکه دردی احساس شود. تمرین را دوبار بمدت ۱۵ ثانیه برای هر دست انجام دهید.

ممکن است در یک طرف احساس آرامش بیشتری در حین کشش داشته باشید. این امر بدیهی است چون در افراد، دست یا پای محرک (اصطلاحاً راست دست، چپ پا!) قویتر است و نهایتاً عضلات هم بخاطر تحرک بیشتر آمادگی کشش راحت تری را دارند.

۶) با همان حالت قبلی در حالیکه آرنج را در راستای پشت سر بطرف شانه مخالف می کشید، بدن را از ناحیه کمر آرام در مسیر کشش آرنج تا کنید. اگر بتوانید کمی تمام بدن را همزمان بسوی بالا بکشید، تمرینی بی نهایت آرام بخش و زیبا را انجام داده اید. دقت فرمائید که بویژه در ناحیه لگن و کشاله ران و کمر هیچ دردی احساس نشود و فشار بی مورد وارد نکنید. این تمرین را دو بار برای هر طرف بدن به مدت ده ثانیه انجام دهید.

۷) پنجه های دست ها را در هم انداخته و کمی بالاتر از خط شانه بسوی جلو فشار دهید، در حالیکه سر و گردن راست هستند و بسوی جلو می نگرید. تمرین را ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۸) پنجه ها مانند شکل پیش، منتهی این بار دستها را در راستای شانه ها و به موازات سر و گردن به بالا بکشید. این تمرین را ده ثانیه انجام دهید و بدون اینکه قطع کنید در همین

حالت عضلات پاها و کمر و شکم را منقبض کرده و فشار کشش دستها را افزایش داد و ۱۰ ثانیه در این حالت نهایی بمانید. تمرین را دوبار انجام دهید.

۹) برای اینکه عضلات بالای شانه و عضلات جانبی گردن و پشت بازو را تقویت کنیم، سر را مستقیم نگهداشته و سپس بسوی شانه چپ برگردانید (تا حدی که برایتان میسر است و درد احساس نمی کنید)، و همزمان با دست چپ مچ دست راست را از پشت گرفته و بکشید. تمرین را دو بار برای هر طرف بمدت ۱۰ ثانیه انجام بدهید.

۱۰) یک تمرین بسیار زیبا که حتی در اطاق کار خود هم می توانید آن را انجام دهید. حدوداً در ارتفاع شانه ها (برخی مجبورند کمی پائین تر از این ارتفاع تمرین را انجام دهند، زیرا بدنشان هنوز آن نرمی لازم را ندارد)، چهار چوب در یا پنجره یا دو میله محکم را گرفته، بدن را از ناحیه سینه به جلو فشار دهید (دستها خم نشوند و سر و گردن راست باشند). دقت بفرمائید که خم نشوید یا باسن را به عقب فشار ندهید. می توانید برای لذت بردن بیشتر از این تمرین عضلات شکم و پاها را نیز منقبض کنید. تمرین را ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۱۱) حال برای اجرای تمرین بعدی، مانند شکل زیر پنجه ها را در هم انداخته (کف دستها به طرف پشت) و سعی کنید دستها را از ناحیه آرنج به طرف داخل پیچ دهید. تمرین را ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۱۲) سر و گردن را راست نگه داشته، پنجه ها را در پشت در هم انداخته و در حالیکه دستها را به سوی عقب می کشید، سینه را به سوی جلو فشار داده و عضلات کمر و پاها را منقبض کنید. اصولاً انقباض عضلات پا در حالت ایستاده به اینصورت انجام می شود که شما کشکک را در هم منقبض کرده و عملاً به عقب فشار می دهید. انقباض عضلات را در ران و ماهیچه احساس خواهید کرد. این تمرین را ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۱۳) دستها را با هم از پشت به یک عامل ثابت محکم ساخته، حال مانند شکل قبل سینه را به جلو فشار دهید و عضلات ذکر شده را منقبض کنید. تمرین را ۱۵ ثانیه انجام دهید.

همه تمرین های بالا را هم باید بدون احساس درد و بدون کشش اضافی اجرا کنید! خوب حال پس از انجام این تمرین ها چه حالتی در خود احساس می کنید؟

دقت داشته باشید که بهتر است در تمرین های کشی قدرت کشش را کمتر انتخاب کنیم تا بیشتر! نرمی بدن شما زمانی به جای خواهد رسید که دیگران باور نخواهند کرد که شما بدون احساس درد و یا تنش تمرینی مشکل را انجام می دهید. ما افرادی رادیده ایم که در زوهای اول خم شدن برایشان مشکل بود و پس از دو الی سه ماه، بدن اینکه زانو را خم کنند و یا دردی در عضلات و مفاصل احساس نمایند، کف دستها را به آرامی و به راحتی به زمین می چسبانند. پس شما هم کی صبر و حوصله داشته باشید و برای رسیدن به شرایط خوب و بهینه به هیچوجه عجله نکنید و تصور نداشته باشید که با فشار زیاد، نتیجه سریعتر بدیت

میآید. خبر! بالعکس ممکن است و احتمال آن حتی زیاد است که با فشارهای بیهوش بدن شما آسیب ببیند و نتیجه ای معکوس حاصل شود.

۴-۵) تمرین های آرامش بخش برای پا

۱) لطفاً روی انگشتان پاها بنشینید. این حرکت را به دو شکل انجام دهید، یکبار زانوها بالاتر از زمین باشند و بار دیگر زانوها را روی زمین قرار دهید. دقت نمائید که کمر و سر و گردن را راست نگه دارید. هر یک از حرکات را ۱۵ ثانیه انجام دهید.

سپس مانند شکل دست راست بنشینید و کوشش نکنید که فشار کشش را زیاد کنید. این تمرین را نیز ۱۵ ثانیه انجام دهید. توجه داشته باشید که زانوی شما درد نگیرد، بویژه زمانی که آن را خم می کنید. در حرکات زانو بازگشت به حالت اولیه هم بایستی به آرامی صورت گیرد.

۲) به تمرین های شکل زیر در نقاط نقطه چین دقت بفرمائید.

اجرای این تمرین ها اصولاً برای خانم ها آسان تر است، زیرا بدنشان انعطاف پذیری بیشتری دارد. هر تمرین را ۲۰ ثانیه انجام دهید. بهر حال مواظب باشید که فشار اضافی بر عضلات ران و پشت پا و رباط آشیل وارد نشود. مطمئن باشید پس از چند هفته مفاصل و عضلات پای شما عادت کرده و کشش را به حد بهینه خواهد رساند.

۳) برای کشیدن عضلات انگشتان و کف پا و آرنج، مانند شکل های زیر بنشینید. اگر برایتان ممکن است، بالاتنه را به عقب فشار دهید تا کشش بیشتر و آرام بخشی رادر نقاط نقطه چین

احساس کنید. هر تمرین را ۱۵ ثانیه انجام دهید و دقت داشته باشید که بازگشت به حالت اولیه خیلی آرام صورت گیرد. عضلات یاد شده خیلی حساس هستند و ممکن است حرکت شتابی به آنها آسیب برساند.

۴) اصولاً مفاصل پا و پاشنه آشیل برای بدن شما بسیار مهم هستند، زیرا بیشتر از عضلات و مفاصل دیگر تحت حرکت های آرام یا یکباره هستند. بنابراین در عین اینکه باید تقویت شوند، لازم است مراعات آنها را هم بنمائید و تدریجاً آنها را تقویت کنید.

انگشتان یک پا را در کنار پای دیگر که به شکل زیر خم شده است قرار داده و پاشنه آن را حدود دو سانتیمتر به بالا بکشید. پس از ۱۰ ثانیه این پا را روی زمین فشار دهید و همزمان سینه و شانه را بطرف زانو بجلو ببرید. با فشار اعمال شده روی زانو، عضلات پاشنه آشیل به آرامی کشیده می شوند. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید و تمرین را برای پای دیگر نیز انجام دهید.

برای اینکه عضلات پای شما آمادگی بیشتری داشته باشند، می توانید نخست تمرین طرف چپ تصویر را دوبار بمدت ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۵) اصولاً برای تمرین های ناحیه زانو باید دقت داشته باشید که زانو ناراحتی نداشته باشد و یا قبلاً در اثر ورزش آسیب ندیده باشد. هیچگاه قسمت های آسیب دیده را به کشش در نیاورید، زیرا با اینکار صدمه بیشتری به آن وارد خواهید ساخت.

۶) یک پا را مستقیم به جلو دراز کنید، بنحوی که پاشنه آن روی زمین قرار گیرد، در حالیکه پای دیگر را خم کرده و نشیمنگاه شما روی پاشنه خوابیده این پا قرار می گیرد کوشش کنید از دستها برای تکیه گاه استفاده کنید، تا کشش اضافی به ران وارد نشود. این تمرین را برای هر پا ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۷) تمرین زیرا را همه می شناسند و در ساعات ورزش در دبستان هم انجام داده اند. دقت بفرومائید که زانوی پای کشیده شده روی زمین و پاها به موازات یکدیگر قرار گیرند و باسن شما به جلو فشار وارد کند. این تمرین را ۱۵ ثانیه برای هر پا انجام دهید.

۸) مانند تمرین پیش قرار بگیرید. حال قسمت چپ بدن را، از باسن چپ به بالا، به داخل بچرخانید و ۱۰ ثانیه برای هر طرف بدن در این حالت بمانید. شما می توانید فشار کشش را خودتان تنظیم کنید و عادت کنید که سر شما بالاتر از شانه باشد و به پائین شانه خم نشود.

۹) با تکمیل حرکت بالا، می توانید یک کشش بهینه در عضلات کشاله ران ایجاد کنید. مانند تمرین پیش قرار بگیرید و سپس زانوی عقبی را خم کرده و پا را کمی به سوی جلو بیاورید. سینه را از روی زانوی پا برداشته و دو دست را روی زمین تکیه کنید. دقت نمائید که باسن بسوی جلو خم شود تا کشش بطور کامل صورت پذیرد. این تمرین را برای هر طرف ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۱۰) این تمرین هم مانند تمرین های پیشین است. منتهی این بار پای عقبی کشیده است و فشار وزن بدن با پائین آوردن سر در جلو و فشار شانه ها بر پائین، بر روی پای جلو وارد می

شود. سعی کنید باسن را بطرف پائین فشار دهید. اگر برایتان مشکل است که پای عقبی

کاملاً کشیده باشد، می توانید آن را کمی خم نگهدارید و رفته رفته در روزهای بعد آن را

مستقیم قرار دهید. تمرین را برای هر طرف دوبار به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید.

(۱۱) تمرین زیر کمی مشکل است. شاید در اوایل غیر ممکن به نظر برسد، لیکن شما آغاز

کنید، تا نتیجه پس از چندی به خودتان ثابت شود. مانند شکل دست راست را به عقب برده

و روی پای چپ را بگیرید. حال باسن را به پائین فشار دهید، در حالیکه همزمان پاشنه پای

چپ را به داخل می کشید، بدون اینکه آن را از روی زمین بلند کنید. این تمرین را نیز برای

هر طرف دوبار به مدت ۱۰ ثانیه انجام بدهید.

(۵-۵) تمرین های آرام بخش

برای ناحیه پائین کمر، باسن، پائین تنه و ران

(۱) پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کرده و در حالیه گردن و دستها را شل می کنید آرام به

جلو خم شوید. دقت نمائید که زانو کمی خم شده باشد و به مجرد احساس کششی در کمر

۲۰ ثانیه در همان حالت بمانید.

حال بیشتر خم شوید و اگر ممکن است کوشش کنید انگشتان پاها را با دستها لمس کنید و

یا کف دستها را بدون اینکه زانو بیشتر خم شود به زمین بگذارید. تمرین را دو بار تکرار

کنید

فراموش نکنید، هر گاه که به جلو خم می شوید، زانوها کمی خم باشند. هنگام بازگشتن به حالت اولیه از عضلات ران کمک بگیرید و هیچگاه با کمک عضلات کمر به حالت نخست باز نگردید. این تمرین بسیار مهم است و حتماً آن را صبح ها که از خواب بر می خیزید همراه با تمرینهای دیگر انجام دهید تا در حین کار و بویژه کارهای سنگین دچار ناراحتی کمر و گرفتگی عضلات (اسپاسم) نشوید

(۲) پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کرده، زانو را حدود ۳۰ درجه خم کنید و دقت نمائید که سر و گردن و بالاتنه راست باقی بماند. مدت ۲۰ ثانیه این تمرین را انجام دهید.

(۳) حال تمرین شماره یک را تکرار کنید. احتمالاً این بار قادر خواهید بود بیشتر خم شوید.

(۴) مانند شکل بالا خم شوید، لیکن این بار میچ پاها را با دستهای خود محکم بگیرید و تا حدی که دردی احساس نشود بدن را خم کنید و ۱۵ ثانیه در این حالت بمانید.

(۵) روی زمین بنشینید، پاها را به جلو دراز کنید، به نحوی که پاشنه پاها حدود پانزده سانتیمتر

از هم فاصله داشته باشند. از ناحیه پائینی کمر و باسن به جلو خم شوید. اگر می توانید مانند

شکل سرپنجه پاها را بگیرید و اگر نه میچ پاها را محکم بگیرید. دقت کنید سر و گردن و زانوها خم نشوند. این تمرین را ۱۵ ثانیه انجام دهید.

همیشه در کشش عضلات ران و کمر و باسن دقت کافی نمائید که فشار اضافی و درد آور

به آنها وارد نکنید. اگر انجام تمرین های فوق برایتان در روزهای اول مشکل است، نگران

نباشید و کمی حوصله بخرج دهید. مسلماً پس از چند روز یا چند هفته تنش هایی که در عضلات دارید برطرف شده و تمرین ها را به آسانی خواهید داد.

۶) کف پاها را مانند شکل زیر به هم بچسبانید و ضمن اینکه از ناحیه پائین کمر و باسن به جلو خم می شوید، سروگردن را راست نگه داشته و پاها را تا حدی که برایتان امکان دارد به طرفین و به سوی پائین فشار دهید. ۱۵ ثانیه این تمرین را ادامه دهید. فراموش نکنید که در این تمرین به پاها حالت فتری ندهید.

۷) مانند تمرین پیش بنشینید، منتهی انگشتان پاها را با یک دست گرفته و با دست دیگر از ناحیه پائین کشکک یک پا را به پائین فشار دهید، تا کشش را احساس کنید این تمرین را برای هر پا ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۸) تمرین زیر مشابه تمرین پیش است که با نیروی مقاوم انجام می شود. با دستها به پاهای مخالف و با پاها، مخالف نیروی دست ها فشار بیاورید تمرین بسیار زیبایی است! با این کار عضلات دست ها نیز تقویت می شوند. تمرین را ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۹) برای بسیاری نشستن چهار زانو سخت است. شما با تمرین های بالا بدنتان را آماده خواهید ساخت که تمرین های زیر را به آسانی انجام دهید.

مانند شکل زیر نشسته و در حالیکه دستها را به آرامی بجلو می برید، نرم و آرام کمر را خم کرده و سر را با دست ها به پائین ببرید.

دقت کنید که هیچ فشاری در کمر احساس نشود، لیکن اگر می توانید و مشکلی در ستون

فقرات و کمر ندارید، تا احساس کششی مطلوب به جلو خم شوید و ۱۵ ثانیه در این حالت

قرار بگیرید.

برای بازگشت به حالت اولیه، بسیار آرام عمل کنید و هیچگاه بدن را یکباره از زیر کشش

رها نکنید، بویژه وقتی نرمش ها و تمرین های کمر و ستون فقرات را اجرا می کنید!

۱۰) اکنون به شرایطی رسیده اید که تمرین های سخت تر هم قابل اجرا هستند. نخست مانند

شکل پیش بنشینید و سپس سر را به طرف زانوی چپ خم کنید، در حالی که با دست راست،

ران راست را به سوی زمین فشار می دهید. دقت بفرمائید بدون احساس درد! تمرین را برای

هر طرف به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۱۱) پای راست را دراز کرده و پای چپ را مانند شکل خم نموده و کف پای چپ را از

روی زانوی راست در کنار کشکک قرار بدهید. حال دست را خم کرده و زانوی چپ را به

داخل فشار دهید و در حالی که دست چپ تکیه گاه شماست، سر و بالاتنه را به سوی چپ

بچرخانید و ۱۵ ثانیه در این حالت بمانید آرام به حالت اولیه برگشته و همین تمرین را عیناً

برای قسمت دیگر بدن تکرار نمائید.

۱۲) پای راست را دراز کنید. پای چپ را خم کرده و با دو دست از پهلوی کشکک، پا را

بسوی شانه مخالف (شانه راست) آرام آرام فشار دهید، تا کشش احساس شود. سر و گردن

و بالاتنه را آزاد گذاشته و مستقیم نگهدارید تمرین را برای هر پا ۱۰ ثانیه انجام دهید.

توجه :

به نکته ای مهم در تمرین های بالا دقت بفرمائید. اگر فرصت دارید، تمرین ها را حتماً دو بار یا حتی سه بار اجرا کنید. شما با این کار عضلات ران و بالاتنه را خیلی خوب تقویت می کنید و دیگر در کارهای روزانه ، یا برای برداشتن چیزی از روی زمین و یا با حرکت به چپ و راست احساس درد و ناراحتی نخواهید کرد.

ممکن است شما یک طرف بدن را آسانتر از طرف دیگر تحت کشش قرار دهید. لطفاً تمرین را با آن طرف که آسان تر است آغاز کنید و در حالی که مشکل دارید، کشش را کاهش دهید. پس از مدتی کوتاه این مشکلات از بین خواهند رفت.

۵-۶) تمرین های آرامش بخش برای کمر و ستون فقرات

پیش از ارائه تمرین های لازم اشاره کنم که اگر ناراحتی های ستون فقرات و بویژه دیسک دارید یا چنین احساسی می کنید، حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنید. شاید لازم باشد برای مدتی نرمش های خاصی را انجام دهید و یا اینکه چند صبحی تمرین نکرده و استراحت نمائید. به هر حال تمرین ها را با آرامش و نرمی خاص انجام دهید تا عضلات کمر به آنها عادت کنند. نکته دیگر این است که اصولاً تمرین های خوابیده را روی سطح سفت انجام دهید، نه روی سطح سخت! اگر سطح زیر شما سخت باشد (کاشی، سرامیک، باند تارتان، زمین) برایتان مشکل و چه بسا ناممکن خواهد بود که تمرین ها نتیجه بهینه را بدهند. پهن کردن یک حوله بزرگ دولا کار را آسان می کند! آنچه را که در آغاز کتاب به نام

نرمش های کششی به شما ارائه شد، پیش از تمرین های بعدی کتاب انجام بدهید تا بدنتان آمادگی نسبی را پیدا کند.

(۱) روی زمین به پشت خوابیده و پای چپ را از زیر کشکک با دو دست گرفته، بطرف سینه بکشید، در حالیکه پای راست را کاملاً کشیده نگهداشته و پنجه پا را به بیرون خم می کنید. سرو گردن روی زمین باشند و عضلات آنها را شل کنید. این تمرین را دوباره هر بار به مدت ۱۰ ثانیه برای هر پا انجام دهید.

(۲) زانوها را بغل کرده و مانند شکل روی ستون فقرات به عقب بروید و در حالیکه زانوها را نگه داشته اید لحظه ای در حالت نهایی مانده و مجدداً بدن را به جلو ببرید، سپس حرکت را تکرار کنید.

(۳) حال که عضلات ستون فقرات کمی کشیده شده اند، تمرین زیر را مانند شکل انجام دهید.

لازم نیست که حتماً سرپنجه پاها به زمین برسد. شما خود تعیین کنید که تا چه اندازه باید در این موقعیت عضلات کمر را بکشید. مطمئن باشید با اجرای درست و آرام پس از چندی بدنتان از نرمی مطلوب برخوردار خواهد شد.

اصولاً کسانی که کمتر تمرین های ورزشی و کششی را انجام داده اند، عضلاتشان و بویژه عضلات ستون فقرات آنان تحت تنش قرار دارند و بهتر است این به اصطلاح تنش زدایی به آرامی صورت گیرد. این تمرین را ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۴) حال پاها را از ناحیه زیر کشکک گرفته و آرام به روی پشت بغلطید. در اوایل دشوار است، لیکن کوشش کنید عمل غلطیدن را روی هر مهره از ستون فقرات حس کنید. یعنی مهره به مهره به عقب بغلطید! سر و گردن روی زمین باشند و آرام به حالت اولیه باز گردید. تمرین را ۵ بار انجام دهید.

۵) گوشه فرش یا چهار چوب یا قید تخت خواب را مانند شکل گرفته و پاها را به عقب ببرید. حال لحظه ای در این حالت مانده و سپس کوشش کنید مانند تمرین پیش مهره به مهره با سن و کمر را به روی زمین برگردانید. تمرین را ۵ بار انجام دهید.

دو تمرین بالا برای تقویت عضلات ستون فقرات، کمر و باسن بسیار عالی هستند. اگر در اجرای آنها احساس آرامش خاصی می کنید، شمار آنها را بیشتر کنید. بدن شما در این حالت از شما می خواهد که این حرکات را انجام دهید.

۶) اکنون اگر با ستون فقرات و کمر مشکلی ندارید و تمرین های پیشین را به راحتی و با کششی مناسب انجام داده اید، گونه های دیگری از تمرین شماره پنج را در شکل های زیر به شما نشان می دهیم که خود آنها را اجرا کنید. لازم به یادآوری است که تمرین ها ستون فقرات و کمر، عضلات شکم را نیز متأثر می سازند و شما اگر احتمالاً در کشاله ران و شکم احساس کوف رفتن کردید، نگران نباشید، عجله نکنید. درست است که بدن شما به اصطلاح در فرم است، لیکن هرگونه زیاد روی ممنوع است. کافی السابق آرامش خود را حفظ کنید، از کشش اضافی بپرهیزید و با آرامش و اعصابی آرام تمرین ها را انجام دهید.

پس از رسیدن به موقعیت نهایی هر تمرین، لختی محث کرده و سپس آرام و همانگونه که گفته شد، مهره به مهره به حالت نخست باز گردید.

هر تمرین را سه بار تکرار کنید و باز هم اگر برایتان لذت بخش است، شمار آنها را خود اضافه کنید (حداکثر دو برابر آنچه که گفته میشود).

بدانید که اگر در تمرین هایی احساس لذت و آرامش بیشتری به شما دست می دهد، قطعاً پیش از اینها به گونه ای عصب یا اعصاب شما تحت تنش بوده اند که حال شما با بسیاری این آرامش را در تمرین های شانه و کتف، برخی در تمرین های پا و ران و شماری نیز آن را در تمرین های کمر و ستون فقرات در می یابند. مهم اینست که شما لذت ببرید و با تمرین، آرامش پیدا کنید.

۷) از حالت ایستاده و در حالیکه پاها با زاویه ای حدود ۱۵ درجه به خارج هدایت می شوند و حدود ۲۰ الی ۳۰ سانتیمتر با هم فاصله دارند و کف پاها روی زمین قرار دارند، آرام به طرف پائین بروید و در موقعیت نهایی ۱۵ ثانیه بمانید. برای برخی این حرکت دشوار است. دقت فرمائید که فشار اضافی کشش ایجاد نشود تا رفته رفته تمرین به راحتی اجرا کنید. ضمناً در این گونه حرکت ها نباید در ناحیه زانو و کشکک احساس درد داشته باشید. اگر چنین است تمرین را قطع کنید.

۸) برای اینکه کشش در پائین تنه را کامل کنید مانند شکل زیر قرار گرفته، آرنج ها را در ناحیه ران گذاشته و به خارج فشار دهید، در حالیکه با نرمی و فشار بسیار کم از ناحیه باسن و کمر، بدن را به جلو خم می کنید. هر آینه حفظ تعادل برایتان دشوار است، پاشنه پاها را کمی از زمین بلند کنید. این تمرین را نیز ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۹) برای اینکه از حالت نشسته به حالت اولیه باز گردید، زانوها را کمی به عقب کشیده و آرام و مستقیم برخیزید و ضمناً سر و گردن را راست نگهدارید.

در حرکت هایی که مانند بالا هستند، و اصولاً برای نشستن و برخاستن، روش فوق را فراموش نکنید. برخی برای برداشتن اشیاء، یکباره خم شده و بی توجه به روش مذکور بر می خیزند. اشتباه نکنید! در این گونه حرکت های غلط فشاری ناهنجار به ستون فقرات، مفاصل و عضلات وارد می کنید. بنحوی که هفته طول می کشد تا با درمان فیزیوتراپی سلامت خود را باز یابید. چرا حرکت اشتباه و چرا درد و ناراحتی و آسیب؟

۷-۵) تمرین های آرامش بخش برای پاها

۱) روی زمین دوازده کشیده و پاها را کشیده و با فاصله ای حدود ۱۰ سانتیمتر از دیوار به دیوار بچسبانید، در حالیکه پشت شما صاف روی زمین قرار دارد. پس از ۱۰ ثانیه، در همان حالت که هستید، عضلات شکم و پشت را تا حدی که دردی احساس نکنید آرام منقبض کرده و ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. حال عضلات را شل کنید و پس از لختی تأمل، تمرین را دوبار دیگر تکرار کنید.

۲) مانند شکل زیر پاها را به سوی بالای سر خم کنید؛ دست ها را روی زانو قرار داده و سعی کنید تا حد ممکن پاها را به بالا فشار دهید، بنحوی که در نهایت دست ها راست قرار بگیرند. حفظ تعادل در این حالت دشوار است، لیکن تمرین را به این سبب رها نکنید. با چند بار تکرار متوجه خواهید شد که حفظ تعادل آنچنان هم سخت نیست. بارها گفته ایم که شما باید در انجام تمرین ها صبور باشید، تا به نتیجه دلخواه برسید. این تمرین را ۱۵ ثانیه انجام دهید.

۳) دست ها را در طرفین کمر گذاشته و کوشش کنید پاها را بالا برده و روی سر نگهدارید
حال عضلات باسن را منقبض کرده و ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید.

۴) هر آینه می توانید تمرین بالا را به راحتی انجام دهید، سه تمرین شکل زیر را نیز دوبار به مدت ۱۰ ثانیه اجرا کنید. اگر بدون اینکه فشاری به عضلات و مفاصل وارد کنید موفق شدید، باید به شما تبریک گفت که بدنتان این چنین نرم و انعطاف پذیر است.

۸-۵) تمرین های آرامش بخش برای پاها، کمر و باسن

تقریباً همه تمرین های زیر را در حالت ایستاده انجام می دهید بنابراین در محل کار هم می توانید برای چند دقیقه و چند بار در روز آنها را اجرا کنید. به کسانی که اکثر اوقات روز را در حالت نشسته بسر می برند توصیه میکنیم که حتماً این تمرین ها را اجرا کنند.

ضمناً افرادی که ورزش دو یا پیاده روی را انتخاب می کند، لازم است در کنار تمرین های دیگر، تمرین های زیر را پیش و پس از ورزش با دقت انجام دهند.

۱) برای کشش ماهیچه دوقلو پشتی (خارجی)، ماهیچه درشت نی پشتی و تاندون آشیل (ما در این کتاب، کشش عضلات را با نقطه چین مشخص کرده ایم و ذکر اسامی ماهیچه ها در اینجا فقط برای نمونه می باشد)، سر را روی دستها به دیوار یا یک تکیه گاه دیگر قرار دهید. یک پا را به جلو خم کرده و پای دیگر را مانند شکل کشیده نگه دارید. حال بدون اینکه به کمر فشار بیاورید، باسن را به جلو حرکت داده و با احساس کشش در عضلات مذکور، ۱۵ ثانیه تمرین را برای هر پا انجام دهید.

۲) در تمرین دیگر مانند شکل زیر قرار بگیرید، دستها را در ارتفاع سینه ها روی دیوار بگذارید و در حالیکه پای کشیده شده را کمی خم می کنید و کمر را راست نگه می دارید، باسن را به پائین فشار دهید. تمرین را به مدت ۱۵ ثانیه برای هر پا اجرا کنید.

۳) دوباره مانند شکل یک قرار بگیرید حال باسن راست را به بیرون فشار دهید تا کشش را

در نقاط نقطه چین احساس کنید. دقت فرمائید که شانه راست را کمی به طرف چپ فشار

بدهید. ۱۵ ثانیه در این حالت مانده و سپس تمرین را برای طرف دیگر تکرار نمائید.

۴) به شکل زیر دقت نمائید. شما می توانید در حالت ها و شرایط متفاوت تمرین های

کششی را انجام دهید. در حالیکه پای چپ در جلو قرار دارد و از ناحیه زانو خم شده است،

کف پای راست را روی لبه پله ای قرار داده، پا را مستقیم نگهداشته و پاشنه را به طرف پائین

فشار دهید، تا عضلات پاشنه آشیل تقویت شوند. بیهوده فشار اضافی وارد نکنید و ۱۵ ثانیه

تمرین را ادامه دهید و سپس با پای دیگر آن را تکرار کنید.

۵) همان تمرین بالا را انجام دهید منتهی زانو را هم کمی خم کنید.

۶) بدن را کاملاً عمود بر زمین نگهداشته، با یک دست تکیه گاهی را بگیرید و با دست

دیگر پای موافق را از زیر کشکک گرفته و به سوی سینه بکشید. اگر می توانید تعادل خود

را حفظ کنید، زانو را با هر دو دست گرفته و به سوی سینه فشار دهید. از به اصطلاح لی لی

کردن خودداری کنید، زیرا فشاری بیهوده بر پای مخالف و ستون فقرات وارد خواهید کرد.

تمرین را برای هر دو پا به مدت ۱۰ ثانیه و دوبار انجام دهید.

۷) کف یک پا را روی تکیه گاهی به ارتفاع حدود یک متر قرار داده و در حالیکه پای

دیگر خم نمی شود، زانوی پای تکیه شده را خم کرده و همزمان باسن را نیز بسوی جلو

فشار دهید. تمرین را ۱۰ ثانیه و دوبار برای هر پا انجام دهید و توجه نمایید که هر دو پا در یک راستا قرار بگیرند.

۸) حال همان حرکت بالا را انجام دهید، لیکن این بار پایی را که روی زمین قرار گرفته ۹۰ درجه بچرخانید (عملاً عمود بر راستای پای متکی) و تمرین را مانند تمرین پیش انجام دهید.

۹) یک پا را به عقب برده و دوباره روی تکیه گاهی مانند تمرین پیش قرار دهید (دیوار، مبل، صندلی و...) حال زانوی پای دیگر را کمی خم کرده و در حالیکه عضلات شکم و باسن و کمر را منقبض می کنید، بدن را در حالت قائم به جلو برانید، بدون اینکه پاها حرکت کنند. تمرین را برای هر پا دوبار به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید.

۱۰) انجام تمرین زیر در آغاز برای بسیاری دشوار و یا شاید ناممکن باشد. اما توصیه ما را فراموش نکنید! صبور باشید و اگر انجام این تمرین با دستهای آزاد برایتان میسر نیست و نمی توانید تعادل خود را حفظ کنید، دست آزاد را روی چیزی متکی کنید (دیوار، کمد، میز و غیره)

راست بایستید و پنجه های پای رسات را با کف دست چپ گرفته، بطرف باسن بکشید. هیچ لازم نیست به پنجه ها، پاشنه آشیل و سایر عضلات فشاری اضافی وارد کنید. کاملاً بدون درد و با نرمی و لطافت، تمرین را دوبار برای هر پا به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید.

پس از مدتی کوتاه به تکیه گاه برای دست آزاد نیاز نخواهید داشت و ضمناً از اجرای این تمرین لذتی زیاد خواهید برد.

۱۱) عیناً مانند تمرین پیش است، منتهی این بار تمرین را در حالیکه روی شکم دراز کشیده اید انجام می دهید. اگر احساس آرامش می کنید، برای تکمیل تمرین، عضلات شکم و باسن را نیز در حین اجرا منقبض کنید.

۱۲) مانند شکل زیر ایستاده، بنحوی که پای که روی زمین است بسیار کم (حدود ۲ سانتیمتر) خم شده باشد. بدن را کاملاً قائم بر زمین نگهداشته و عضلات پای روی زمین را منقبض کنید و ۱۰ ثانیه هر طرف بدن را به این حالت نگهدارید.

۱۳) اکنون عضلات شما آنچنان نرم و انعطاف پذیر و آماده هستند که تمرین های دشوارتری را هم می توانید اجرا کنید.

مانند حالت پیش قرار بگیرید. حال از ناحیه باسن بسوی پای متکی خم شوید و برای اعمال فشار متناسب که شما باید آن را تشخیص داده و احساس کنید، مچ این پا را با دو دست گرفته و کشش را دو بار به مدت ۱۵ ثانیه برای هر پا اجرا نمایید.

۱۴) یک پا را دوباره روی تکیه گاه گذاشته (ارتفاع آن حدود یک متر بهتر بگوئیم تا ناحیه باسن هر شخص)، بالاته و پای دیگر را عمود بر این پا نگهدارید. حال بدن را از ناحیه باسن بسوی پای متکی فشار دهید، تا کشش را احساس کنید. تمرین را دوبار به مدت ۱۰ ثانیه برای هر پا اجرا کنید.

۱۵) حرکت مانند تمرین پیش است، لیکن کشش اضافه می شود. شکل زیر بسیار گویا است

و عیناً مانند شکل برای هر طرف دوبار به مدت ۱۰ ثانیه کشش را اجرا کنید.

۱۶) درست مانند تمرین ۱۴ قرار بگیرید. حال زانوی پای روی زمین را کمی خم کرده و سر

را با کمک عضلات کمر بسوی این پا پائین ببرید. کشش را آرام و تا جایی که می توانید

انجام دهید. برخی حتی می توانند کف دستها را به زمین برسانند، شما به آنان کاری نداشته

باشید. هر بدنی قادر نیست هر کششی را مانند بدن دیگری انجام دهد. چه بسا شما تمرین

های دیگر را آسان تر از دیگران انجام می دهید. اصل رقابت را در تمرین های کششی و

اصولاً در ورزش همگانی فراموش کنید و بیشتر به سلامت خویش بیاندیشید. این تمرین را

برای هر قسمت از بدن دوبار به مدت ۱۰ ثانیه اجرا کنید.

۱۷) همان است که در بالا گفتیم. هر فردی که می تواند، تمرین بالا را به نحوی انجام دهد

کف دستها روی زمین را لمس کنند. می توانید زانو را کمی بیشتر خم کنید، لیکن توجه

داشته باشید که در هر دو تمرین، پای متکی مستقیم بماند.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1
Directory:
Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title:
Subject:
Author: sadegh
Keywords:
Comments:
Creation Date: 4/1/2012 10:41:00 PM
Change Number: 1
Last Saved On:
Last Saved By: hadi tahaghoghi
Total Editing Time: 0 Minutes
Last Printed On: 4/1/2012 10:41:00 PM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 60
Number of Words: 9,810 (approx.)
Number of Characters: 55,921 (approx.)