

# حرکات اصلاحی

## نابرابری شانه

گاهی در وضعیت نامتقارن بجای افتادگی، یکی از شانه ها بالاتر قرار گرفته باشد که در شانه برتر ورزشکاران رشته های والیبال و تنیس بصورت مشهود تر دیده می شود و همچنین در خانمهایی که عادت دارند بند کیف خود را بطور دائم روی یک شانه خود قرار دهند، دیده می شود که جهت جلوگیری از سر خوردن بند کیف بطور ناخواسته شانه را بالاتر نگه دارند و در طولانی مدت بصورت عارضه شانه های نامتقارن مشاهده خواهد شد

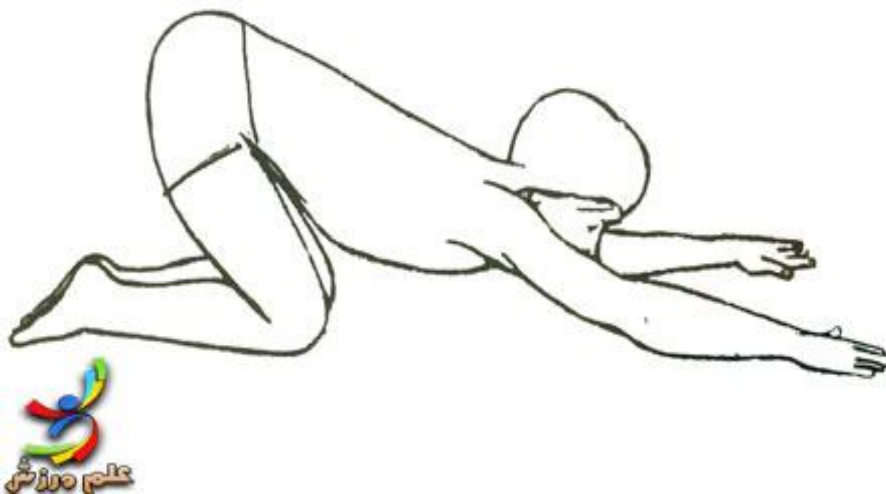
- فرد جلوی آینه تمام قد می نشیند و وضعیت صحیح نشستن را تمرین می کند.

۲- طویل کردن تنه در حالت نشسته (افزایش ارتفاع تنه)



این تمرین نه تنها به انعطاف پذیری ستون مهره ها کمک می کند، بلکه در اصلاح تغییر شکل و بهبود قدرت عمل عضلات نیز موثر است.

فرد می نشیند و به سمت جلو خم می شود. دست ها را نیز به سمت جلو می کشد. این حرکت موجب بهبود تحرک در (ستون مهره ها و بهبود انعطاف پذیری می شود. این تمرین برای اصلاح تغییر شکل اسکولیوز موثر است. (تصویر زیر

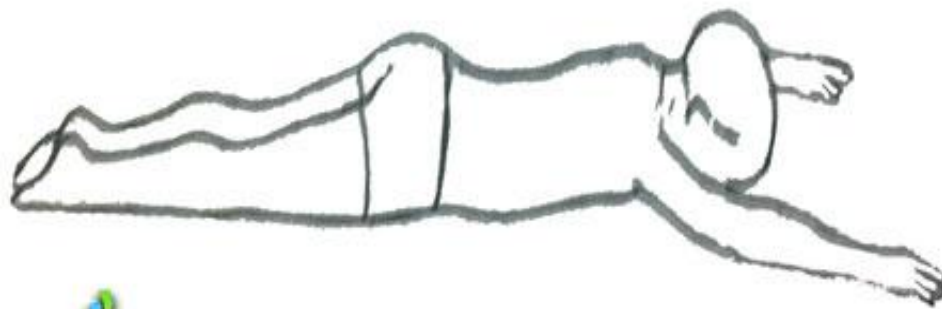


فرد جلوی آینه تمام قد راه -

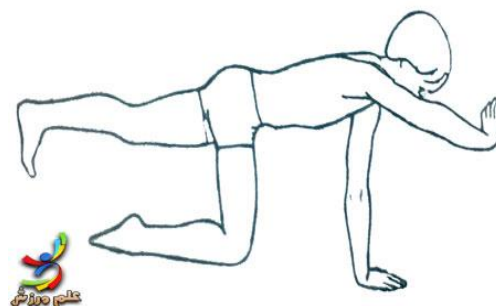
می رود و وضعیت بدنی خود را مشاهده می کند. در هنگام راه رفتن شانه ها باید در یک سطح باشند.

فرد از میله بارفیکس آویزان می شود. این عمل منجر به تأثیر جاذبه روی ستون مهره ها و کشیده شدن آن ها می - ۵ شود.

فرد رو به شکم می خوابد و دست ها را به سمت جلو ، در امتداد سر قرار می دهد. سپس سعی می کند دست ها را به جلو بکشد و طول تنه را افزایش دهد.



فرد به حالت چهار دست و پا قرار می گیرد. سپس دست راست و پای چپ را بلند می کند و آن ها را در خلاف یکدیگر حرکت می دهد تا موجب کشش عضلات شود.



## کایفوز

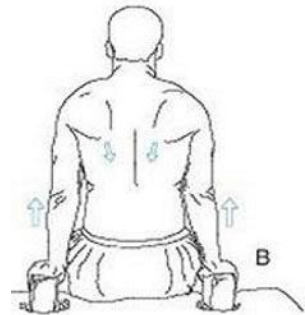
چانه را به سمت عقب ببرید و ۱۰ ثانیه مکث کنید



گوشه اتاق بایستید و دست‌ها را به دیوارها تکیه دهید. سپس سعی کنید تنه خود را به سمت جلو ببرید و این وضعیت را چند ثانیه حفظ کنید.



روی تشک سفتی بنشینید و ۲ زیردستی در طرفین خود قرار دهید. سپس دست‌ها را روی آنها بگذارید و سعی کنید تنه را به سمت بالا بکشید به طوری که باسن از زمین جدا شود. این حالت را به مدت ۸ ثانیه حفظ کنید.



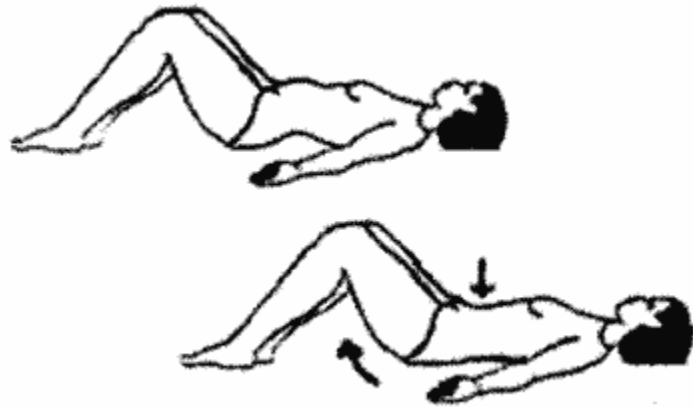
- روی شکم بخوابید و درحالی که دست‌ها کنار بدن قرار دارد، هر دو کتف را به هم نزدیک کنید و چند ثانیه نگاه دارید. این ورزش را در حالت نشسته هم می‌توانید انجام دهید.

- در حالت سجده قرار بگیرید و دست‌ها را پشت سر بگذارید و سپس گردن و تنه را تا حدی بالا بیاورید که با لگن در یک سطح قرار بگیرند. این ورزش ممکن است برای افراد بزرگسال و با وزن زیاد دشوار باشد. دقت کنید هنگام تمرین، هیچ دردی نباید وجود داشته باشد.



## لوردوز

کج کردن لگن یکی از حرکات بسیار خوب و ساده برای کمردرد می باشد. بر روی زمین به صورت طاقباز دراز کشیده، زانوها را خم کنید و دست ها را باز کنید. با پایین بردن شکم و کمی بالا دادن لگن سعی کنید قسمت گودی کمر با زمین تماس پیدا کند.



این حرکت را برای رفع گودی کمر ۲۰ بار تکرار کنید و هر بار به مدت ۱۰ ثانیه در این حالت باقی بمانید. می توانید همچنین در ادامه، لگن را بالاتر بیاورید و حرکت را تبدیل به پل کنید ولی اگر اینکار باعث فشار بر روی شما می شود از انجام آن خودداری کنید تا آمادگی لازم را بدست آورید.



جمع کردن زانو در سینه

برای درمان و رفع گودی کمر به پشت دراز کشیده و زانوها را خم کنید. سپس کف هر دو پا را از زمین جدا کرده و زانوها را با دست درون سینه جمع کنید و برای ۳۰ ثانیه به کشش ادامه دهید. سپس یکی از زانوها را رها کنید و پاشنه پا را بر روی زمین سر دهید تا پا کاملاً صاف شود ولی زانوی دیگر کماکان تحت کشش است.



## زانو پرانتری

به طور کلی انجام حرکت‌های کششی روزی دو بار آن هم در ۳ تا ۴ مرحله توصیه می‌شود. کشش باید ۲۰ تا ۳۰ ثانیه حفظ شود. میزان کشش باید به حدی باشد که فرد تا حدودی احساس ناراحتی داشته باشد (ولی درد پذیرفته شده نیست). ضمناً کشش یکنواخت است و ضربه زده نمی‌شود. برای اثربخشی حداقل این ورزش‌ها حداقل باید هشت هفته انجام شوند.



می‌توانید دراز بکشید.

پای خود را با زانوی کاملاً باز با استفاده از یک ملحفه به سمت بالا بکشید.

حین انجام این حرکت باید پا را ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این حالت نگه دارید.

بایستید. یک پایتان را پشت پای دیگر قرار دهید و به سمت مقابل خم شوید.

۲۰ تا ۳۰ ثانیه این حالت کشش را ادامه دهید.

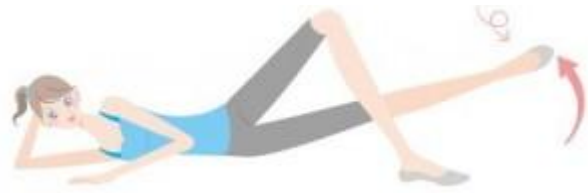
احساس کشش باید به‌گونه‌ای باشد که احساس درد نکنید. این حرکت را دو بار در روز انجام دهید.



به یک طرف روی زمین دراز بکشیدمانند تصویر زیر



- یک دست خود را جلوی بدن خود بگیرید تا تعادل خود را حفظ کنید و دست دیگری را برای محافظت از سر در حین دراز کشیدن در زیر آن قرار دهید. یک پا را روی پای دیگر قرار دهید بطوریکه کف پا روی زمین باشد و پای دیگر را صاف کنید (مطابق تصویر زیر) و بدن خود را روی زمین متعادل کنید
- پای خود را که در راستای دست محافظت کننده از سر خود قرار دهد بالا بیاورید (در حین حرکت دادن پای خود به سمت بالا، عمل دم را انجام دهید)



وقتی این کار را انجام می دهید، از سریع بالا آوردن پا به منظور هر چه سریع تر انجام دادن این حرکت خوداری کنید و در عوض این حرکت را به اهستگی و در عرض سه ثانیه انجام دهید

- بنشینید، کمر خود را صاف کنید، پاهای خود را یک در وضعیت پروانه ای به یکدیگر متصل کنید (مطابق تصویر زیر)
- یک پای خود را جلوی بدن خود قرار دهید، آن را به طور کامل به طرف خارج بکشید، پای مخالف خود را به سمت ناحیه کشاله ران بکشید



روی صندلی یا تخت بنشینید؛ به‌گونه‌ای که پاهایتان از زانو حالت آویزان داشته باشد. ابتدا یکی از پاها را به طرف بالا حرکت دهید (مطابق شکل)

10. ثانیه در این حالت بمانید و سپس آرام پا را پایین بیاورید

دو دقیقه استراحت کنید و بار دیگر این حرکت را با پای دیگر انجام دهید. این حرکت باید ۱۰ بار تکرار شود



یک حوله یا توپ والیبال را بین دو زانو بگذارید. ۱۰ ثانیه حداکثر فشار باید وارد شود. این حرکت را باید در سه مرحله و آن هم ۱۰ بار تکرار کنید.



حوله یا ملحفه‌ای را زیر ران بگذارید. ۱۰ ثانیه با ران‌تان به ملحفه یا حوله فشار وارد کنید



## زانو ضربدري

- بالا آوردن پای صاف

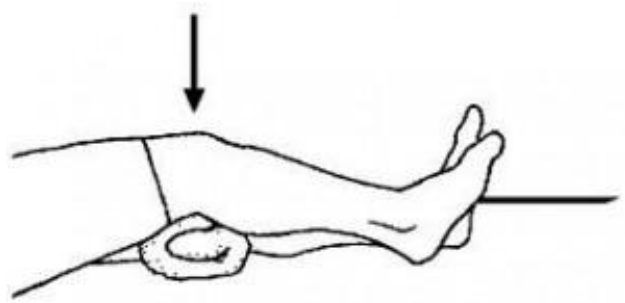


وقتی بدن شما گرم شد، روی زمین به پشت دراز بکشید، یک پای خود را صاف دراز کنید و پای دیگر را از زانو خم کنید. عضلات ران را در پایی که صاف کرده اید را منقبض کنید و در حدود ۳۰ سانتیمتر بلند کنید و به مدت پنج ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. مطمئن شوید که کمر و نیم تنه شما در وضعیت راحتی قرار دارند و از قوس دادن کمر پرهیز کنید. بالا آوردن پا را حداقل دو بار برای هر پا تکرار کنید. این حرکت به تقویت ماهیچه چهارسر ران کمک می کند.

### فشار دادن زانو

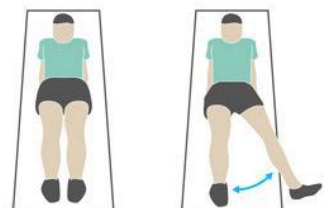
روی زمین یا روی نیمکتی نشسته و پاهای خود را در مقابل خود صاف کنید و یک حوله تا زده را در پشت زانوی خود قرار دهید. عضلات چهارسر ران در پایی که حوله زیر آن قرار داده اید، منقبض کنید و پشت زانوی خود را به سمت حوله فشار دهید. به مدت سه ثانیه در این وضعیت باقی بمانید، سپس استراحت کنید و حرکت را ۱۰ بار برای هر دو پا تکرار کنید.





### حرکت کشویی ران

به پشت دراز بکشید و پای خود را به صورت کشویی به اطراف حرکت دهید، در این حالت سعی کنید سر زانوی شما به سمت بالا قرار داشته باشد. سپس پای خود را به موقعیت اولیه آن برگردانید. این تمرین به فعال شدن عضلات دور کننده ران کمک می‌کند و به طور خاص برای عضلات ماهیچه سرینی بزرگ کمک بیشتری می‌کند. این عضلات برای حفظ پایداری ناحیه لگن در هنگام ایستادن و پیاده روی لازم و ضروری هستند



### کف پای صاف



Towel stretch



Standing calf stretch

تمرین ۱

**: نرمش کششی تاندون آشیل و فاشیای کف پا**

اولین کاری که در آغاز صبح انجام می دهید می تواند این تمرین باشد. مطابق شکل یک باند الاستیک یا یک حوله را دور قسمت برجسته ی پا که کمی پایینتر از انگشتان است قرار دهید، زانو را مستقیم نگه دارید و پنجه پا را به سمت صورت بکشید و این حالت را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید. این تمرین را سه مرتبه برای هر پا تکرار کنید.

تمرین ۲

**: شنا روی دیوار برای کشش تاندون آشیل**

تاندون آشیل یک بافت فیبری است که از انتهای عضلات پشت ران و ساق منشا می گیرد و به استخوان پاشنه متصل می شود. بنابراین این تمرین را ابتدا با زانوی مستقیم و سپس با زانوی خمیده انجام دهید تا هر دو قسمت تاندون آشیل تحت کشش قرار گیرند. این تمرین را دوبار در روز انجام دهید.

در حالت اول روبروی دیوار بایستید و کف دست ها را در مقابل شانه روی دیوار قرار داده و پاها را مطابق شکل و یکی را در جلوی دیگری قرار دهید. پای جلویی باید حدود ۳۰ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد. زانوی جلو را فقط کمی خم کنید ، زانوی عقب را مستقیم نگه دارید و با کف دست ها به دیوار تکیه کنید تا در ساق پای عقب کشش احساس کنید. چند ثانیه صبر کنید و بعد رها کنید. این تمرین را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



حالت دوم مشابه قبلی است اما در اینجا باید کمی پای عقبی را جلوتر بیاورید تا زانوی عقب کمی خم شود. تمرین را ۱۰ مرتبه تکرار کنید

#### تمرین ۴:

#### جمع کردن حوله یا پارچه با انگشتان پا:

این حرکت موجب تقویت عضلات خم کننده انگشتان می شود. یک حوله را صاف پهن کنید، پا را روی آن بگذارید بدین شکل که پای شما روی قسمت جلو حوله باشد، حال با انگشتان حوله را به زیر پا جمع کنید. این تمرین را دو بار در روز و هر بار ۷ تا ۱۰ تکرار

#### تمرین ۵:

#### کشش فعال فاشیای کف پا:

برای این تمرین بایستید و تکیه گاه مناسبی مانند پشت یک صندلی را با دست نگه دارید و یا اینکه بنشینید. در این حرکت شما می توانید قوس کف پا را بر روی یک شیء غلطان مانند وردنه، بطری یا قوطی های نوشیدنی که مقاومت کافی داشته باشند، یا بر روی توپ تنیس قرار دهید. پا و مچ پا را در جهت های مختلف روی شیء غلطان حرکت دهید. این حرکت را چند دقیقه انجام دهید و زمانی که احساس ناراحتی در کف پا داشتید آنرا متوقف کنید. این تمرین را حداقل دو بار در روز تکرار کنید. در صورتی که حرکت را روی جسم غلطان سرد مانند قوطی نوشیدنی که در یخچال بوده انجام دهید احساس ناراحتی کف پا کمتر خواهد شد.



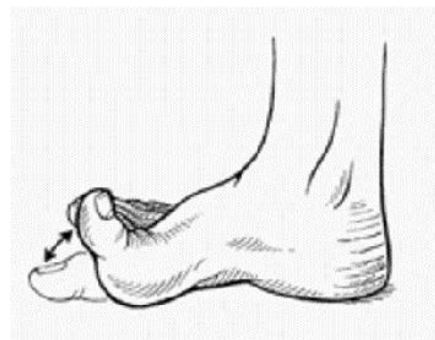
Towel pickup



Frozen can roll

#### تمرین ۶:

این حرکت برای تقویت عضلات کف پا و خم کننده انگشتان مناسب است.



#### صافی کف پا و درد در ناحیه کف پا

بعضی اوقات به دنبال فعالیت هایی چون دویدن، پیاده روی و پرش و همچنین اسکیت بازانی که کفش اسکیت جدید به افرادی که کف پای صاف دارند بیشتر دچار این مشکل می شوند. پا می کنند قوس کف پا دچار درد و آسیب می شود.

درد قوس کف پا معمولاً به آهستگی ظاهر می شود ولی گاهی اوقات پس از پرش یا دوی سرعت و یا فشار کفی کف اسکیت، فرد به طور ناگهانی دچار چنین حالتی می شود و در قوس کف پای احساس درد شدیدی می کند. قرار دادن برای پیشگیری از درد قوس کف پا کفش های مناسب به کمپرس سرد روی این ناحیه می تواند به بهبود درد کمک کند. یا کنید و از حرکات زیر برای جلوگیری یا رفع درد استفاده کنید

# انگشت شست کج

## تمرین ۱

هدف: ایجاد تحرک در مفصل شست

روش اجرا: در وضعیت نشسته یا ایستاده مداد یا شیئی را از روی زمین با انگشت شست بردارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید. اگر تعادل لازم را در اجرای این تمرین ندارید بهتر است حرکت را در حالت نشسته انجام دهید.

## تمرین ۲

هدف: توسعه ی تحرک پذیری مفصل شست

روش اجرا: در وضعیت نشسته انگشت شست را با دست بگیرید و به آرامی به آن حرکات چرخشی بدهید. چرخش به طرف بیرون را فعالتر انجام دهید.

## تمرین ۳

هدف: توسعه ی عضلات نزدیک کننده ی شست یا

روش اجرا: در وضعیت نشسته انگشت شست را با دست بگیرید و به آرامی آن را به سمت داخل بدن بکشید، سپس انگشت را به حالت اولیه بازگردانید. حرکت را مجدداً تکرار کنید

**(تندرست باشید)**