

## ۶ نکته برای حرکات کششی ایمن

دکتر لاله حاکمی / نایب رئیس بانوان فدراسیون پزشکی ورزشی

Harvard Medical School

16 April 2020



- ۱- ابتدا بدنتان را گرم کنید.
- ۲- کشش نباید درد ایجاد کند.

- ۳- به وضعیت بدن و شکل مناسب کشش توجه کنید.
- ۴- روی عضله ای که تحت کشش است، تمرکز کنید.
- ۵- حین کشش، به دم و بازدم توجه کنید.
- ۶- سعی کنید هر روز یا حداقل سه روز در هفته حرکات کششی را انجام دهید.

حرکات یوگا برای بهبود انعطاف پذیری و کاهش استرس بسیار مناسب هستند و در دوران قرنطینه می توانند موجب بهبود وضعیت جسمی و روانی شوند.

### ۸ وضعیت یوگا برای مبتدیان

#### Everyday Health

این حرکات کمک می کند استرس کاهش یابد، کمردرد کم شود و انعطاف پذیری بدن افزایش یابد.



دلایل بسیار خوبی برای اضافه کردن یوگا به برنامه ورزشی هرروز وجود دارد. یوگا باعث بهبود تون عضلانی، انعطاف پذیری، تعادل، احساس آرامش و کاهش استرس می شود. قسمتی اصلی از یوگا، نوع تنفس پرانایاما (pranayama) است که به نوعی امضای یوگا به شمار می آید.



مطالعات نشان داده اند یوگا باعث کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و درد مزمن می شود، به خواب بهتر کمک می کند و حس بهتر و بهبود کیفیت زندگی به ارمغان می آورد.

اگر آماده اید که یوگا را وارد برنامه خود کنید، در اینجا ۸ وضعیت مبتدی – به نام آسانا (asanas) به شما نشان داده می شود.

1

## Easy Pose — Sukhasana — to Relieve Stress

وضعیت ساده- سوخاسانا- برای تسکین استرس



Sukhasana  
or Easy Pose

به شکل چهارزانو روی فرش بنشینید و دست ها را روی زانوان قرار دهید. کف دست ها به سمت بالا باشد. ستون فقرات را تا جایی که می توانید، صاف نگاه دارید. استخوان های لگن را که روی آن نشسته اید به سمت زمین فشار دهید. چشمانتان را ببندید و تنفس عمیق انجام دهید.

## 2

### Cat-Cow to Awaken the Spine and Ease Back Pain

وضعیت گربه-گاو برای ستون فقرات و تسکین درد پشت و کمر



روی فرش به شکل چهار دست و پا به گونه ای قرار بگیرید که دست ها درست زیر شانه ها و زانوها درست زیر لگن باشند. وزن بدن را به شکل مساوی بین چهار اندام توزیع کنید و انگشتان دست را باز کنید. دم انجام دهید و پشتتان را گرد

کنید تقعر آن به سمت بالا باشد. کشش را از گردن تا دنبالچه احساس کنید (مثل گربه). با بازدم، پشتتان را محدب کنید و چانه را به قفسه سینه نزدیک کنید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

### 3

## Tree Pose — Vrksasana — to Improve Your Balance

### وضعیت درخت-ورکساسانا- برای بهبود تعادل



Vrksasana

برای این حرکت، ابتدا صاف بایستید. دست ها را در وضعیت دعا به یکدیگر بچسبانید و بالای سر ببرید. وزننتان را روی پای چپ بیندازید. زانوی راست را به سمت راست خم کنید و پای راست را بر قسمت داخلی ران چپ فشار دهید. ۳۰ ثانیه نگه دارید. جای پاها را عوض کنید و تکرار کنید. این حرکت کمک می کند تمام طول بدن از مچ پا تا نوک انگشتان دست کشیده شود.

## Downward-Facing Dog- Adho Mukha Svanasana -Flexibility

وضعیت سگ صورت پایین- آدهوموخوا سواناسانا- بهبود انعطاف

ADHO MUKHA SVANASANA



در حرکت سگ با صورت پایین، بدن شما شکل هشت (۸) می گیرد. با گذاشتن دست ها روی فرش در مقابلتان شروع کنید، کف دست ها پایین باشد و کمی جلوی شانه ها قرار گیرد. زانوهایتان را روی زمین درست زیر لگن قرار دهید. در هنگام بلند کردن زانوها از روی زمین بازدم انجام دهید و باسن و لگن را به سمت سقف بالا ببرید. بالای استخوان های لگن را فشار دهید و مچ پاها را به سمت زمین بکشید. سر را بین بازوانتان و همراستا با آنها پایین نگه دارید (سر پایین تر از راستای بازوها قرار نگیرد). اگر پشتتان در حین انجام حرکت گرد شد، سعی کنید زانوها را خم کنید تا پشتتان صاف شود. ۵ تنفس عمیق در این وضعیت انجام دهید. این حرکت باعث کاهش استرس و بهبود انعطاف پذیری می شود.

5

## Child's Pose — Balasana — to Help You Relax and Unwind

وضعیت کودک- بالاسانا- برای کمک به آرامش



از وضعیت سگ با صورت پایین، به آسانی زانوها را خم کنید و باسن را به سمت مچ پاها پایین ببرید. در همین حال، قفسه سینه را بالای زانوها به زمین نزدیک کنید. شانه ها را پایین بیاورید و سر را روی زمین قرار دهید. بازوها را در دو طرفتان قرار دهید، کف دست ها پایین باشد. می توانید پیشانی را با خم کردن آرنج روی دست ها قرار دهید. نفس عمیق بکشید و تا جایی که احساس راحتی می کنید، این وضعیت را نگه دارید.

6

## **Baby Pigeon Pose to Open Up Your Hips**

### **وضعیت بچه کبوتر برای باز کردن لگن**



از وضعیت چهار دست و پا، زانوی راست را بین دو دست به سمت جلو بیاورید، شبیه انجام حرکت لانژ، به آهستگی پای چپ را به سمت عقب صاف کنید. زانو و

پشت پا را روی زمین نگه دارید. حالا زانوی راست را به سمت مچ دست راست بچرخانید و آن را به سمت زمین پایین ببرید و ساق پا را روی زمین قرار دهید و پای راست را زیر کشاله ران چپ قرار دهید. بالاتنه را روی زانوی خم شده، پایین بیاورید، یا کاملاً به زمین برسانید یا روی آرنج ها قرار دهید. به آرامی ۵ بار دم و بازدم انجام دهید. پای چپ را برای کشش عضلات پشت ساق به عقب ببرید. جهت را عوض کنید. این حرکت، موجب انعطاف پذیری لگن شده و برای دونده ها و برای افرادی که وزنه بلند می کنند، بسیار لازم است. در ابتدا ممکن است کمی دشوار به نظر برسد، اما به مرور تبدیل به یک حرکت خوشایند و جذاب خواهد شد.

7

## Mountain Pose — Tadasana — to Improve Your Posture

وضعیت کوه- تاداسانا- برای بهبود وضعیت بدن



بی حرکت بایستید، قفسه سینه را باز و پهن و دست ها در دو طرفتان باشد. پاهایتان را روی زمین حس کنید و به پاها و پشت توجه کنید. وضعیت بدن خود را در مقابل آینه ارزیابی کنید.

8

## Legs-up-the-Wall Pose — Viparita Karani — to Restore

وضعیت پاها بالا روی دیوار- وپاریتا کارانی- برای بازگشت





این، یک وضعیت ایده آل پایانی برای مبتدیان و افراد پیشرفته است. روی زمین دراز بکشید و باسن را نزدیک به دیوار قرار دهید. پاها را از دیوار بالا ببرید به گونه ای که پاها صاف شود و بدنتان وضعیت ال(L) به خود بگیرد و تنه روی زمین و عمود بر دیوار باشد. ممکن است مایل باشید یک پتوی چندلا را زیر پشتتان قرار دهید. می توانید دست ها را برای حمایت بیشتر در دو طرف باز کنید. تنفس عمیق انجام دهید و تا جایی که احساس خوبی دارید، وضعیت را نگاه دارید. برای اتمام حرکت، زانوها را به سمت قفسه سینه بیاورید و به یک طرف غلت بزنید.