

12 تمرین کششی برای افزایش انعطاف پذیری بدن

منعطف تر باشید تمرین کششی را باید تا حدی انجام دهید که به بدنتان فشار بیش از حدی وارد نشود. اگر دچار مشکلات کمر، مفاصل یا سایر مشکلات بهداشتی هستید، قبل از انجام این تمرینات حتما با پزشکتان مشورت کنید.

1. دراز کشیدن به شکم روی آرنج ها:

در حالی که پاهایتان کنار هم قرار دارد، روی شکم دراز بکشید. بدنتان را روی آرنج هایتان که به طور مستقیم زیر شانه هایتان قرار دارد، تکیه دهید. کمر و شکمتان را در حالت شل روی زمین قرار دهید. برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت عضلات پشت را تقویت می کند و قوس طبیعی کمر را حفظ می کند.

2. چرخش کمر در حال دراز کشیده به پشت:

به پشت دراز بکشید در حالی که زانوهایتان خم شده است. زانوهایتان را کنار هم نگه دارید و شانه هایتان را روی زمین تکیه دهید. زانوهایتان را به یک طرف بچرخانید تا زمانی که در کمر یا لگنتان احساس کشش کنید. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در این حالت بمانید.

3. حرکت زانوها به سمت قفسه سینه:

روی پشتتان دراز بکشید. زانوهایتان را خم کنید و پاها را از روی زمین بلند کنید. زانوهایتان را با دست هایتان قلاب کنید و زانوهایتان را به سمت قفسه سینهتان بکشید. برای ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

4. حرکت گربه و شتر:

روی دست ها و زانوهایتان روی زمین تکیه کنید. کمرتان را با انقباض عضلات شکم و ثابت نگه داشتن لگن بچرخانید. سپس در حالی که قفسه سینهتان را به سمت بالا می برید، بگذارید کمرتان به سمت زمین پایین بیاید و قوس بردارد. برای مدت کوتاهی در این حالت بمانید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

5. خم کردن جانبی گردن:

سرتان را به آرامی به سمت شانه خم کنید و شانهتان را ثابت نگه دارید و صورتتان را به طور مستقیم به جلو نگه دارید. برای ۵ ثانیه در این حالت بمانید، بعد سرتان را به سمت شانه دیگر خم کنید و برای ۵ ثانیه آن را نگه دارید. این حرکت را برای ۵ بار در هر طرف تکرار کنید.

6. چرخش شانه:

با حرکتی ملایم و مداوم شانه هایتان را بچرخانید. شانه هایتان را به سمت گوش هایتان بالا بیاورید. آنها را در پشتتان به سمت هم بکشید. آنها را به وضعیت استراحت پایین بیاورید، و بعد آنها را در جلو هم بچرخانید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

7. خم کردن مچ:

بازوی راستتان را جلوی بدنتان باز کنید به طوری که کف دست رو به پایین باشد و آرنج در حالت مستقیم قرار بگیرد. مچ

دستتان را خم کنید تا نوک انگشتان دستتان رو به زمین قرار گیرد. با استفاده از دست چپ پشت دست راست را به آرامی به سمت عقب بکشید. برای ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار با هر دست تکرار کنید.

8. باز کردن مچ:

بازوی راستتان را جلوی بدنتان باز کنید به طوری که کف دستتان رو به بالا باشد و آرنجتان به طور مستقیم قرار داشته باشد. مچتان را خم کنید تا نوک انگشتانتان به سمت زمین قرار بگیرد. با استفاده از دست چپ، پشت دست راست را به آرامی به سمت عقب بکشید. برای ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار با هر دست تکرار کنید.

9. کشش عضله سر پشت بازو:

دست راستتان را پشت سرتان قرار دهید، به طوری که کف دستتان روی سرتان قرار داشته باشد. با دست چپتان آرنج دست راست را بگیرید و آن را به سمت پایین بکشید تا هنگامی که پشت بازوی راستتان احساس کشش کنید. برای ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را برای ۳ تا ۵ بار با هر بازو تکرار کنید.

10. کشش عضله پکتورال (عضله جلوی سینه) با یک بازو:

در مقابل یک ساختار ثابت مانند یک دیوار یا درخت بایستید. در حالی که رو به دیوار هستید، دست راستتان را از کنار بدن تا سطح قفسه سینه بالا بیاورید به طوری که کف دستتان روی دیوار قرار گیرد. بدنتان را به سمت چپ بچرخانید تا از دیوار و بازوی بازدهتان فاصله بگیرید، تا حدی که جلوی قفسه سینه‌تان احساس کشش کنید. برای ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را با هر بازو 3 تا 5 بار تکرار کنید.

11. کشش عضله پیریفورم (عضله ای که از انتهای ستون فقرات به استخوان ران کشیده می شود و بخشی از عضلات لگن را تشکیل می دهد):

به پشت دراز بکشید. زانوی چپتان را خم کنید و آن را تا حد نیمه راه مانده به قفسه سینه بالا بیاورید. زانویتان را با دست راستتان قلاب کنید و آن را به سمت شانه راستتان بکشید. باسن هایتان را روی زمین نگه دارید. برای ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار با هر پا تکرار کنید.

12. کشش کشاله ران (عضلات اداکتور یا نزدیک کننده):

در حالی که پشتتان را به طور مستقیم نگه داشته اید، روی زمین بنشینید. کف پاهایتان را به هم بچسبانید. بگذارید زانوهایتان به سمت زمین پایین بیاید. برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه یا تا زمانی که عضلات تان خسته شود، در این حالت بمانید.

13. کشش عضلات پشت ساق:

در مقابل یک ساختار ثابت مانند دیوار قرار بگیرید به طوری که پنجه پای راستتان جلوتر از پای چپ روی زمین قرار داشته باشد و پنجه پا به طور مستقیم رو به جلو باشد. زانوی راستتان را خم کنید. لگنتان را به سمت جلو خم کنید و به سمت دیوار خم شوید. هر دو پاشنه پایتان را به سمت پایین نگه دارید. ساق پای چپتان را مستقیم نگه دارید و زانوی راستتان را روی قوزکتان خم کنید. برای ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را با هر پا ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

14. کشش عضله چهارسر (جلوی ران) در حالت ایستاده:

در حالت ایستاده با قرار دادن یک دست روی دیوار تعادل بدنتان را حفظ کنید. بعد با دست دیگر پایتان را در محل قوزک قلاب کنید و بدنتان را از زانو تا لگن در حالت مستقیم نگه دارید. به آرامی با دستتان پایتان را به سمت باسنتان بالا بکشید تا هنگامی که جلوی ران احساس کشش کنید. ران پا باید به طور مستقیم در حالت کشیده قرار داشته باشد و به سمت بیرون منحرف نشود. برای 20 تا 30 ثانیه در این حالت بمانید. می توانید این حرکت را با گرفتن قوزک پا با دست مخالف هم انجام دهید. با هر پا 2 تا 3 بار این حرکت را تکرار کنید.

15. کشش تاندون آشیل (تاندونی که عضلات پشت ساق را به پاشنه پا وصل می کند):

در مقابل دیوار قرار بگیرید، به طوری که پنجه پای راستتان در جلوی پنجه پای چپتان قرار داشته باشد و انگشتانتان به طور مستقیم به سمت جلو قرار بگیرد. هر دو زانویتان را خم کنید. لگنتان را به سمت جلو فشار دهید و به سمت دیوار خم شوید. هر دو پاشنه پاهایتان را به سمت پایین و هر دو زانویتان را با پنجه های پاهایتان در یک خط نگه دارید. برای 20 ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را برای 3 تا 5 بار با هر پا تکرار کنید.