



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین المللی
علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

فواید حرکات کششی برای بانوان و آقایان

نادر احمدی بیگی، دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج

حافظ فرجی، دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج

چکیده:

تمرینات کششی با تأثیرات گسترده خود بر سلامت جسم و ذهن می‌توانند کیفیت زندگی شما را به طرز چشمگیری بهبود ببخشند. ورزش ایروبیک (Aerobics) یا همان رقص ایروبیک نوعی فعالیت هوازی به‌شمار می‌رود که می‌تواند یک راه حل ایده‌آل برای کاهش وزن و چربی‌سوزی باشد. فقط باید دنس ایروبیک را امتحان کنید تا متوجه شوید که چگونه ترکیب موزیک و حرکات جذاب و ریتمیک از شما آدم جدیدی می‌سازد. ایروبیک به همان اندازه که برای سلامت قلب و عروق مفید است به سلامت روح و روان شما نیز کمک می‌کند.

کلمات کلیدی: تمرینات کششی، تردمیل، فیتنیس، بدنسازی

مقدمه :

حرکات کششی به افزایش انعطاف‌پذیری که برای سلامت کلی بدن بسیار مهم است، کمک می‌کنند. انعطاف‌پذیری بالا نه تنها باعث می‌شود فعالیت‌های روزمره خود را با سهولت بیشتری انجام دهید؛ بلکه کاهش تحرک را در دوران سالمندی به تاخیر می‌اندازد.

ورزش ایروبیک با چوب

در این تمرین از یک چوب سبک استفاده می‌شود تا در حرکات بدن هماهنگی بهتری ایجاد شود. مهم‌ترین کاربرد و اهداف آن عبارت‌اند از:

- بهبود هماهنگی بین دست‌ها و پاها



- تقویت عضلات بالاتنه و شانه‌ها
- افزودن تنوع به تمرینات و کاهش خستگی ذهنی

حرکات کششی شامل بلند کردن، چرخاندن یا حرکت دادن چوب به همراه حرکات ریتمیک ایروبیک هستند. شما چوب را به صورت افقی یا عمودی در دست می‌گیرید و حرکات را انجام می‌دهید.

اگر به دنبال بهبود تعادل و هماهنگی هستید این ورزش می‌تواند برای شما مناسب باشد. چنانچه با مشکلات شانه یا مچ دست مواجه هستید این تمرینات به شما توصیه نمی‌شوند. سلامت جسم به یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های اغلب انسان‌ها تبدیل شده است. سبک زندگی مدرن و کم‌تحرك، بیش از پیش انسان را به فکر فرو برده تا روشی برای حفظ و ارتقای تناسب اندام و سلامت خود پیدا کند. در این میان، فیتنس یکی از ورزش‌های محبوب به‌شمار می‌آید که نه تنها به معنی داشتن ظاهری خوش‌اندام است، بلکه مفهوم گسترده‌تری شامل سلامت قلب و عروق، استقامت بدنی، قدرت عضلانی و انعطاف‌پذیری دارد. این ورزش با برنامه‌های متنوع و قابل تنظیم، برای افراد در هر سن و با هر سطح آمادگی جسمانی مناسب است

مقایسه فیتنس و بدنسازی

تمرینات **Fitness** و بدنسازی، هر ۲ از فعالیت‌های بدنی پرتعداد هستند که در هدف اصلی و نحوه اجرا تفاوت‌هایی دارند. ورزش فیتنس برای لاغری، سلامت کلی بدن و توانمندی فیزیکی خوب است. این ورزش، علاوه بر کاهش چربی بدن با هدف تقویت قلب و عروق، افزایش استقامت و بهبود انعطاف‌پذیری انجام می‌شود.

در حالی که بدنسازی بیشتر به افزایش توده عضلانی و شکل‌دهی به عضلات کمک می‌کند. از طرفی، بدنسازی اغلب دارای تمرینات مقاومتی همراه با وزنه‌های سنگین و رژیم غذایی پر پروتئین برای رشد و تقویت عضلات است. اما رژیم غذایی ورزش **Fitness** نوعی برنامه متعادل است که ضمن تاکید بر سلامت و مغذی بودن مواد غذایی، به کاهش چربی بدن کمک می‌کند.

مزایای ورزش فیتنس



این ورزش طرفداران زیادی دارد؛ زیرا برای افراد مبتدی تا حرفه‌ای و در هر سنی قابل اجراست. در واقع، تمرینات فیزیکی فیتنس بر اساس سطح آمادگی بدن هر فرد تنظیم می‌شود؛ به همین دلیل اغلب افراد می‌توانند به راحتی از مزایای این ورزش بهره ببرند.

مهم‌ترین فواید تمرینات فیتنس عبارت‌اند از:

- چربی‌سوزی بدن
- افزایش قدرت بدنی
- بهبود عملکرد ورزشی
- تقویت بافت‌های همبند و رباط‌های بدن
- کاهش استرس و اضطراب
- مقاوم‌سازی مفاصل

فواید فیتنس مردان

اغلب مردان تمایل دارند، حجم توده عضلانی بدن خود را افزایش دهند؛ از همین‌رو به دنبال ورزش بدنسازی هستند. اما از آن جایی که در حال حاضر اغلب آقایان مشاغل کم‌تحرک دارند، بهتر است در کنار بدنسازی، تمرینات **Fitness** انجام دهند.

برخی از فواید این ورزش برای مردان عبارت‌اند از:

- کاهش کلسترول بد
- بهبود عملکرد بدن برای فعالیت‌های روزمره
- کاهش خطر ابتلا به دیابت
- کاهش پرخاشگری، اضطراب و استرس
- بهبود قدرت بدنی و تقویت مفاصل
- افزایش متابولیسم و سوخت‌وساز بدن
- افزایش ترشح هورمون مردانه مانند تستوسترون و بهبود عملکرد جنسی
- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی



ورزش کلیستنیکس چیست؟

یک نوع تمرین مقاومتی است که از وزن بدن همراه با نیروی جاذبه برای کمک به تقویت عضلات، افزایش استقامت و بهبود تحرک استفاده می‌کند. تمرینات از حرکات ساده که به هیچ وسیله‌ای نیاز ندارند تا حرکات شدیدتر مانند بارفیکس و همچنین تمرینات رایج مانند لانگز، اسکات و کرانچ متغیر هستند. بعضی از افراد حتی ژیمناستیک را نوعی ورزش کلیستنیکس می‌دانند.

تمرین کلیستنیکس برای مبتدی و حرفه‌ای مناسب است. همچنین کلیستنیکس جوان و سالمند را می‌تواند از مزایای زیادی بهره‌مند کند. چرا که به راحتی در هر سبک تمرینی یا برنامه ورزشی قرار می‌گیرد. این ورزش برای کسانی که به دنبال افزایش قدرت خود هستند، یک گزینه عالی محسوب می‌شود. با این حال، انجام تمرینات شدید ممکن است برای افراد تازه‌کار یا کسانی که محدودیت حرکتی دارند دشوار باشد.

اگر در حین ورزش احساس درد کردید، انجام آن را متوقف کنید. همچنین بهتر است قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید با پزشک در مورد نوع و شدت آن صحبت کنید. این مورد به خصوص زمانی مهم است که به یک بیماری زمینه‌ای مثل بیماری قلبی، فشار خون بالا، آرتروز و... مبتلا باشید.

فواید کلیستنیکس

این نوع ورزش فواید زیادی برای بدن دارد که در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. قدرت را افزایش می‌دهد

ورزش کلیستنیکس قدرت عضلانی را از طریق حرکات مختلف افزایش می‌دهد. یک مطالعه کوچک روی ۲۸ مرد نشان داد که کلیستنیکس می‌تواند قدرت را در مدت زمان نسبتاً کوتاهی بهبود بخشد؛ به طوری که پس از هشت هفته تمرین، شرکت‌کنندگان توانستند حرکت شنا و بارفیکس بیشتری انجام دهند.

۲. به کنترل وزن کمک می‌کند

کلیستنیکس در عین حفظ یا افزایش توده عضلانی باعث کاهش چربی بدن می‌شود. این ورزش معمولاً ماهیتی هوازی دارد و به همین دلیل برای کسانی که می‌خواهند لاغر شوند مناسب است.



ورزش Calisthenics برای سلامت جسم و روان مفید است.

۳. پوسچر بدن را بهبود می‌بخشد

حرکات لازم برای انجام کلیستنیکس باعث کشش و تقویت عضلات، تاندون‌ها و رباط‌ها می‌شود. گنجاندن منظم این تمرینات در برنامه ورزشی نه تنها به بهبود تعادل و انعطاف‌پذیری کمک می‌کند؛ بلکه پوسچر بدن را بهبود می‌بخشد.

بیشتر بدانید: ورزش برای لاغری شکم

۴. خلق و خو را تقویت می‌کند

هر نوع ورزشی می‌تواند خلق و خو را تقویت کند، استرس را کاهش دهد و حس کلی سلامتی را بهبود بخشد. با این حال، کلیستنیکس ممکن است مزایای بیشتری برای سلامت روان داشته باشد. به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده‌اند که این ورزش خطر ابتلا به زوال شناختی را کاهش می‌دهد و برای پیشگیری از زوال عقل مفید است. کلیستنیکس حتی ممکن است برای بهبود خلق و خوی افراد مبتلا به بیماری‌های خاص مانند ام‌اس (MS) یا اسپوندیلیت آنکیلوزان انتخاب خوبی باشد.

چگونه کلیستنیکس را شروع کنیم؟

اگر می‌خواهید ورزش کلیستنیکس را شروع کنید، مهم است که یک برنامه مناسب داشته باشید. برای شروع تعیین کنید که در چه زمانی و در چه مکانی می‌خواهید تمرین کنید. همچنین برای تمرینات خود دقیقاً مانند یک جلسه یا قرار ملاقات مهم برنامه‌ریزی کنید. به این ترتیب، به احتمال زیاد به انجام آن‌ها پایبند خواهید ماند.

اگر در تهیه برنامه مناسب مشکل دارید، از یک مربی باتجربه کمک بگیرید یا از ویدیوهای آموزشی استفاده کنید. فقط مطمئن شوید که نوع تمرینات با توانایی شما مطابقت دارد.

۲. افزایش دامنه حرکتی



تمرینات کششی منظم به افزایش دامنه حرکتی مفاصل کمک می‌کند. یک مطالعه نشان داد که حرکات دینامیک (پویا) و حرکات استاتیک (ایستا) هر ۲ در افزایش دامنه حرکتی موثرند. در تمرینات دینامیک، مفاصل و عضلات را به جنبش درمی‌آورید؛ اما در تمرینات استاتیک، یک موقعیت کششی را برای چند ثانیه حفظ می‌کنید.

۳. بهبود عملکرد ورزشی

اغلب از حرکات کششی برای گرم کردن بدن استفاده می‌شود. انجام حرکات کششی قبل از دویدن، شنا، فوتبال، والیبال یا هر ورزش دیگری به آماده شدن عضلات کمک می‌کند و عملکرد را در حین تمرین بهبود می‌بخشد. همچنین خطر آسیب‌های ورزشی را به حداقل می‌رساند. حرکات کششی برای سرد کردن هم مفیدند. انجام حرکات کششی بعد از ورزش به تسکین درد عضلات و بازگشت بدن به حالت عادی کمک می‌کند.

۴. بهبود جریان خون در عضلات

اگر تمرینات کششی را به طور منظم انجام دهید، گردش خون شما بهبود می‌یابد. این موضوع که به افزایش جریان خون در عضلات منجر می‌شود، مدت زمان لازم برای ریکاوری را کاهش می‌دهد و درد عضلانی را برطرف می‌کند.

۵. بهبود پوسچر بدن

تمرینات کششی تاثیر چشمگیری در بهبود پوسچر (فرم ایده‌آل بدنی) دارند. به عنوان مثال، کشش عضلات قفسه سینه و شانه‌ها می‌تواند به اصلاح خمیدگی در قسمت فوقانی بدن کمک کند.

حرکات کششی برای افزایش قد

در این بخش با تعدادی از بهترین حرکات کششی برای افزایش قد آشنا می‌شویم. این حرکات را می‌توان در هر سطح و آمادگی بدنی انجام داد و با تکرارها، میزان دامنه اجرا حرکات و... شدت و سختی آن‌ها را تنظیم کرد.

طبیعی است برای شروع، شدت اجرای تمرینات باید پایین و آهسته تر باشد و به مرور برای افزایش تاثیرگذاری، شدت افزایش داده شود. البته توصیه می‌شود بعد از آشنایی با تمرینات برای بهترین نتیجه از یک متخصص ورزشی کمک بگیرید.

حرکت کشش کبری

کشش کبری یک حرکت یوگا است که ستون فقرات را کشیده و عضلات پشت (فیله) را تقویت می‌کند. این حرکت چگونه اجرا می‌شود؟ به روی شکم دراز بکشید و کف دست‌ها را زیر شانه‌های خود قرار دهید، سینه خود را به سمت بالا فشار دهید در



حالی که لگن خود را روی زمین نگه داشته اید و به آرامی کمر خود را قوس دهید. این حالت را برای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و به تعداد مشخصی (حداقل ۳ بار) تکرار کنید.

حرکت کشش گربه - گاو (cat cow)

کشش گربه-گاو برای انعطاف پذیری ستون فقرات موثر است و می‌تواند به بهبود وضعیت بدن و در نهایت به قد بلندتر دیده شدن کمک کند. این حرکت چگونه اجرا می‌شود؟ برای شروع کف دست‌ها را دقیقاً زیر شانه‌ها قرار دهید و زانوها را زیر باسن روی زمین نگه دارید. در این حالت ستون فقرات موازی با سطح زمین قرار دارد. ابتدا کمر به حالت گرد درمی‌آید. در این مرحله چند ثانیه حرکت نگه داشته می‌شود و بعد در قسمت کمر قوس ایجاد می‌شود یعنی کمر گود شده و شکم در پایین‌ترین حالت قرار می‌گیرد. باز هم چند ثانیه مکث و حرکت مجدد تکرار می‌شود. این حرکت برای تعداد مشخص شده (حداقل ۵ تکرار) اجرا می‌شود. حین اجرای حرکت نفس عمیق بکشید تا تنش کمتر شود.

حرکت پل باسن

حرکت پل باسن باعث تقویت عضلات کمر و میان تنه می‌شود و در کشش ستون فقرات و بهبود وضعیت بدن نقش دارد. این حرکت چگونه اجرا می‌شود؟ برای شروع به پشت دراز بکشید، زانوهای خود را خم کنید و کف پا را روی زمین قرار دهید. پاها باید به عرض باسن باز شده و پاشنه‌ها به باسن نزدیک باشند، سپس با فشار دادن پاها به زمین باسن را بلند کرده و چند ثانیه در این حالت بدن را نگه دارید. این حرکت را به تعداد مشخص (حداقل ۵ تکرار) اجرا کنید.

حرکت کشش کودک

کشش کودک یکی از حرکات یوگا، هدف آن تقویت و کشش عضلات کمر، دست‌ها و عضلات مرکزی بدن است. این حرکت چگونه اجرا می‌شود؟ برای شروع به حالتی قرار بگیرید که دست‌ها زیر سرشانه و زانوها زیر باسن روی زمین قرار گیرد. سپس آهسته بدن را به سمت عقب کشیده تا باسن روی پاها قرار گیرد. در این حالت دست‌ها را باید در کشیده‌ترین حالت خود روی زمین نگه دارید و پیشانی چسبیده به زمین قرار گیرد. چندثانیه بدن را در این حالت نگه دارید و سپس بدن را به حالت اولیه برگردانید و برای تعداد مشخص (حداقل ۵ بار) حرکت را اجرا کنید.

حرکت سوپرمن

حرکت سوپرمن یکی از موثرترین حرکات برای تقویت عضلات مرکزی بدن و کمر است و می‌تواند در کشش بدن و ستون فقرات نقش داشته باشد. این حرکت چگونه اجرا می‌شود؟ برای شروع روی شکم دراز بکشید، دست‌ها و پاهایتان را کاملاً صاف و موازی باهم روی زمین قرار دهید. در این حالت سر به صورت کاملاً خنثی (فشاری روی گردن نباشد) نزدیک به زمین قرار دارد. در این حالت دست‌ها و پاها به آرامی و همزمان از روی زمین بلند شده و عضلات پشت شما را منقبض می‌کنند. بدن چند ثانیه در این حالت می‌ماند و سپس به حالت اولیه خود باز می‌گردد. به تعداد مشخص (حداقل ۵ تکرار) این حرکت را اجرا کنید.

حرکت برد - داگ



اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

این حرکت باعث تقویت عضلات پشتی و مرکزی بدن می‌شود و به کشیده شدن ستون فقرات و حفظ تعادل بدن کمک می‌کند. این حرکت چگونه اجرا می‌شود؟ برای شروع به حالتی قرار بگیرید که دست‌ها زیر سرشانه و زانوها زیر باسن روی زمین قرار بگیرد، سپس یکی از دست‌ها را از زمین جدا کرده و به سمت بالا و همراستا با بدن قرار دهید و بعد پا مخالف را هم از زمین جدا کرده و با زانو صاف به حالت کشیده به سمت عقب و همراستا با بدن نگه دارید. توجه کنید گردن باید در حین اجرای حرکت در راستای ستون فقرات قرار گیرد و همچنین حرکت با تمرکز و آهسته اجرا شود. چند ثانیه بدن در این حالت می‌ماند سپس با دست و پا مخالف حرکت را اجرا می‌کنید. برای تعداد مشخصی حرکت را اجرا کنید.

نتیجه گیری:

در سال‌های اخیر تحقیقات درمانی به خوبی نشان داده که حجم بالایی از بیماری‌ها و مشکلات مستقیماً با تحرک پایین بیماران ارتباط دارد. آگاهی به این موضوع به همراه یک دید جامع‌تر به سلامت فردی موجب تغییر سبک زندگی جامعه شده است. اشتیاق فعلی برای تحرک یک هوس آنی و زودگذر نیست. ما اکنون پی بردیم که تنها راه جلوگیری از مضرات بی‌حرکتی پرتحرک ماندن است و آن هم نه برای یک ماه یا یک سال بلکه برای یک عمر.

نیاکان ما مشکلاتی که امروزه با زندگی‌های بی‌تحرک پیش می‌آید را نداشتند؛ آنها بایستی سخت برای زنده ماندن تلاش می‌کردند. فعالیت‌های سخت و جان‌گداز آنها را قوی و سالم نگه میداشت. کارهایی همچون؛ شکستن هیزم، شخم زدن مزارع، کندن چاه، شکار و تمام کارهای روزانه آنها. اما با ظهور انقلاب صنعتی ماشین‌آلات مکانیکی کارهایی که روزگاری توسط مردم انجام میشدند را به دست گرفتند. به این ترتیب فعالیت فیزیکی مردم کاهش یافت و همان‌گونه قدرت و میل آنها به فعالیت فیزیکی.

ماشین‌آلات مکانیکی مشخصاً زندگی را آسانتر کرده اند اما آنها مشکلات سرسختی را نیز پدید آورده اند. به جای راه رفتن ما اکنون رانندگی می‌کنیم، به جای بالا رفتن از پله ما اکنون با آسانسور بالا می‌رویم، زمانی دانما در فعالیت بودیم اما اکنون اکثر وقت روزانه خود را به نشستن می‌گذرانیم. بدون فعالیت کافی روزانه، بدن ما تبدیل به انباری از نیروهای آزاد نشده میشود، عضلاتمان ضعیف و دچار گرفتگی میشوند و ما به مرور ارتباط خود را با طبیعت فیزیکی خود از دست می‌دهیم.

اما همه چیز در حال تغییر است. دهه ۷۰ میلادی به ما یک آگاهی حیاتی در مورد نیازهای یک زندگی سالم داد. ما متوجه شدیم که سلامت چیزی است که میتوانیم آن را کنترل کنیم و میتوانیم از مشکلات و بیماری‌ها جلوگیری کنیم. ما دیگر از نشستن و بی‌حرکتی راضی نیستیم. اکنون ما حرکت می‌کنیم و دوباره لذت‌های یک زندگی فعال و سالم را در میابیم. خبر خوب این است که در هر سنی که باشیم میتوانیم به یک زندگی سالم برگردیم.

ظرفیت بدن برای ترمیم و بهبودی شگفت‌آور است. برای مثال یک جراح برشی بوجود می‌آورد، مشکل را حذف یا اصلاح میکند سپس شما را دوباره بخیه می‌زند. در این نقطه بدن در راس کار قرار می‌گیرد و خودش را ترمیم میکند. طبیعت کار جراح را کامل میکند. همه ما این ظرفیت معجزه‌وار برای بازیابی سلامت را داریم. حالا چه بخواهد از موردی به سختی جراحی باشد یا اینکه از وضعیت فیزیکی نامطلوبی باشد که از بی‌حرکتی و رژیم غذایی ناسالم بوجود آمده.



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

حال تمرینات کششی چه ربطی به این موارد داشت؟ تمرینات کششی رابط مهم بین یک زندگی بی تحرک و یک زندگی پرتحرک میباشد. عضلات را منعطف میکند، شما را برای حرکت آماده میکند و به شما کمک میکند که از بی تحرکی بدون آسیب خاصی به فعالیت شدید تغییر وضعیت بدهید. اهمیت آن وقتی به درجه اعلا میرسد که شما در فعالیت های شدیدی مانند دویدن و دوچرخه سواری شرکت کنید چرا که هر چه فعالیت شدیدتر باشد احتمال بروز آسیب و گرفتگی را بیشتر میکنند. تمرینات کششی قبل و بعد از ورزش شما را منعطف نگه میدارند و همچنین از آسیب هایی مثل شین اسپلینت (درد جلوی ساق پا) و التهاب تاندون آشیل در اثر دویدن و شانه یا آرنج دردناک در اثر تنیس و ورزش های مشابه جلوگیری میکنند.

با در نظر گرفتن تعداد عظیم افرادی که امروزه به ورزش میپردازند، نیاز به اطلاعات صحیح بیشتر جلوه میکند. تمرینات کششی راحت هستند اما اگر نادرست انجام شوند ضررشان بیشتر از سودشان است. بر این اساس ضروری است که تکنیک های درست را آموخت.