

1390

تمرینات افزایش قد به صورت طبیعی



عصر علم

www.AsreElm.com

1390

فهرست مطالب

۳ مقدمه
۴ تمرین کبرا
۶ تمرین کشش
۸ تمرین باو (Bow)
۹ ایستاده خم شدن
۱۰ خم شدن ۹۰ درجه به سمت زمین
۱۱ آویزان شدن
۱۳ حالت شنا در خشکی
۱۴ بالاگرفتن لگن و شکم
۱۵ سخن آخر
۱۶ کپی رایت

مقدمه

شما از اهمیت ورزش کردن برای حفظ سلامتی و همچنین افزایش قد و تناسب اندام آگاهی دارید. زمانی که شما ورزش میکنید، بدن شما هورمونی به نام هورمون رشد (HGH) رو آزاد میکنه و این کمپلکس هورمونی، رشد رو در استخوان ها، ماهیچه ها، بافت ها و اندام ها اعمال کرده و باعث رشد کلی بدن شما خواهد شد و به بخش های غضروفی بدن هم استحکام بیشتری خواهد داد.

گرچه تمام تمرینات ورزشی این اثر رو بر روی بدن شما خواهند گذاشت ولی برخی ورزش ها با نام ورزش ها و تمرینات کششی شناخته میشوند و بیشترین تاثیر اونها در افزایش قد خواهد بود. این تمرینات از این جهت مؤثر هستند که بیشتر بر عضوهایی تمرکز میکنند که قابلیت رشد بیشتر رو دارند مانند ستون مهره ها و پاها.

استخوان ها در این نواحی با کمک غضروف ها به یکدیگر متصل شده اند و تمرینات کششی باعث میشوند شما این غضروف ها رو از حالت فشرده خارج کنید (شما در اکثر ساعات شبانه روز ایستاده هستید و بدن تحت تاثیر نیروی جاذبه فشرده میشه) و با استحکام بخشیدن بیشتر به اون ها به افزایش قد در خودتون کمک کنید.

این نکته بسیار مهم هست و باید به خاطر بسپارید که انجام تمرینات کششی به صورت روتین و منظم، ضروری است. یعنی شما باید بر طبق برنامه و به طور منظم این تمرینات رو انجام بدید و زمان کافی رو هم به این کار اختصاص بدید.

نکته ی مهم دیگه انجام درست این تمرینات هست و ما سعی میکنیم در این کتابچه راه های درست این تمرینات رو برای شما شرح بدیم.

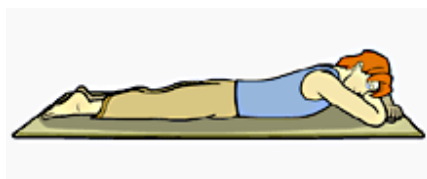
از طرفی برای اینکه قد بلندی داشته باشید نمیتونید مسائل ژنتیکی رو نادیده بگیرید و انتظار معجزه داشته باشید ولی روشهای ذکر شده در این مطلب علاوه بر اینکه بر افزایش قد شما تأثیر مثبت داره، هیچ عوارض جانبی هم نداره و تازه برای بدن شما بسیار مفید هم هست و در سازمان بهداشت و سلامتی کشورهای مختلف تایید شده است.

در ادامه مؤثرترین تمرینات شناخته شده در افزایش قد به صورت طبیعی رو برای شما توضیح خواهیم داد.

تمرین کبرا

تمرینات کبرا یک سری از حرکات کششی و آرامبخش یوگا هست که علاوه بر اینکه شرایط جسمانی شما رو بهبود میبخشه و به سلامتی شما کمک می کنه باعث آرامش روان هم میشه. برخی از این تمرینات و حرکات هم هستند که در افزایش قد شما واقعاً تأثیر گذار هستند (البته سن و سال و تغذیه هم در کنارش باید در نظر بگیرید).

۱. بر روی یک تشک دراز بکشید طوری که سر شما بر روی بازوتون قرار گرفته باشه.



۲. پیشانی رو به سمت بالا بکشید و به روبرو نگاه کنید ، دستها رو به عقب برده و جمع کنید و اجازه بدید وزن بدن بر روی قفسه سینه شما باشه.



۳. سر و شانه ها را به سمت بالا و عقب بکشید به طوری که فشار کف دست طوری باشد که بدن به سمت عقب کشیده شود.



۴. دست ها را صاف کنید طوری که عمود بر زمین باشند و کتف خود را بالا بدهید. در ابتدای کار برای اینکه این حرکات کمی مشکل هستند میتونید تا جایی که توانایی دارید دست رو صاف کنید و سینه رو بالا بدید ولی سعی کنید در روزهای آتی این تمرین رو به حالت ایده آل نزدیک تر کنید.



۵. به موقعیت ۳ برگردید و ماهیچه ها را آزاد کنید و سپس به موقعیت ۱ برگردید.

این تمرین را ۳ نوبت در روز و هر نوبت ۵ بار به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید و سعی کنید مدت آن را در ادامه ی روزهای هفته بیشتر کنید (مثلاً ۴۵ ثانیه و یا بیشتر)

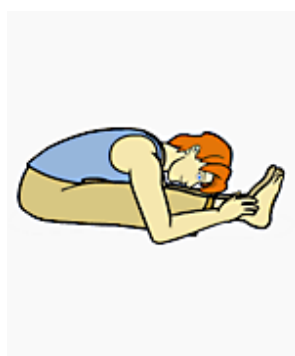
تمرین کشش

این تمرین رو به احتمال زیاد بارها انجام دادید و اگه انجام ندادید حتماً دیدید! تمرین ساده و در عین حال بسیار مؤثری است.

۱. بر روی زمین (یا تشک) بشینید و پاهاتون رو به سمت جلو بکشید به طوری که انگشتان پاهاتون رو به بالا قرار گرفته باشند. سپس دست هاتون رو در امتداد بدن به سمت بالا بکشید طوری که بازوها کاملاً صاف و کمر کاملاً کشیده باشه.



۲. بدون اینکه کشش دست رو کم کنید و یا اینکه زانوهاتون خم بشه سعی کنید نوک انگشت های دستتون رو به نوک انگشت های پاهاتون برسونید. در صورتی که بدنتون آمادگی کافی رو نداره میتونید در ابتدا مچ پا رو با دستتون بگیرید و با گذشت زمان این فشار رو بیشتر کنید تا جایی که بتونید کف پاهاتون رو بدون اینکه زانو خم بشه لمس کنید.



اگر آمادگی کافی ندارید در ابتدا مچ پا را بگیرید



به مرور زمان کشش را بیشتر کنید

۳. به آرامی کمر رو صاف کنید و به وضعیت شماره ۱۵ برگردید و دوباره این مراحل رو طی کنید. سعی کنید این تمرین رو ۵ بار در روز و هر نوبت ۱۰ بار انجام بدید و وقتی دستتون پاها رو لمس کردند ۳۰ ثانیه در همون وضعیت کشش رو ادامه بدید و بعد کمر رو راست کنید.

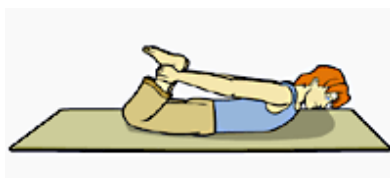
تمرین باو (Bow)

این تمرین باعث تقویت ماهیچه های پشتی و نرم تر حرکت کردن ستون مهره ها میشه و همچنین بر روی عضلات قفسه سینه و گردن تأثیر مثبت داره.

۱. به صورت دمر بر روی تشک دراز بکشید و دست هاتون در امتداد بدن به صورت کشیده باشه.



۲. پاهاتون رو از زانو خم کنید و با دست مچ پاها رو بگیرید و کمی ران و قفسه سینه رو از زمین جدا کنید.



۳. ران پا و قفسه سینه رو با کشیدن پاها بوسیله دست ها کاملاً از زمین جدا کنید و حدود ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید.



سعی کنید این تمرین رو هم ۳ بار در روز انجام بدید. توجه داشته باشید که اگر احیاناً دیسک کمر دارید و یا مشکلات استخوانی و یا جسمانی دارید حتماً قبل از انجام این تمارین با پزشکتون مشورت کنید.

ایستاده خم شدن

این تمرین ساده و تاثیر گذار یکی از بهترین حرکات ورزشی برای آزاد سازی و درگیر کردن ستون فقرات هست.



این تمرین همچنین عضلات پشت ران ، کشاله ، زردپی های دو طرف پشت زانو ، گردن و لگن رو هم درگیر خواهد کرد.

برای شروع ، کاملا صاف بایستید و پاها رو اندازه ی عرض شانه ها باز کنید و کف دست رو بر روی پشت ران قرار بدید. به آرامی کف دست رو به سمت پایین ببرید و تلاش کنید زانوها به هیچ عنوان خم نشوند و تاجایی که توانایی دارید پایین برید و همون وضعیت رو حفظ کنید. سعی کنید با کمک فشار دست که به پشت پا وارد میکنید سر رو به سمت زانو نزدیک کنید ولی برای شروع به خودتون زیاد فشار نیارید و در صورتی که مشکلی در انجام این تمرین دارید حتما با پزشک مشورت کنید.

۲ نوبت در روز و هر نوبت ۳۰ ثانیه مقاومت برای شروع کافیه ولی به مرور زمان این مدت رو بیشتر کنید.

خم شدن ۹۰ درجه به سمت زمین

این تمرین همچنین با نام Adho Mukha Svanasana هم نامیده میشه و یک تمرین بر پایه حرکات یوگا هست و در کشش و انعطاف پذیری بدن نقش خیلی مؤثری داره.

برای شروع این تمرین کف دست و زانو هاتون رو بر روی زمین قرار بدید و سپس زانو رو از زمین جدا کنید و وضعیتی مانند شکل زیر رو به خودتون بگیرید. توجه کنید پاها باید اندازه ی عرض شانه ها باز شده باشند و انگشتان پا رو به جلو قرار گرفته باشند.



سر در بین دو بازو قرار میگیره و بازو ها با کمک کف دست به سمت جلو کشیده میشوند. سعی کنید در این تمرین از نفس های عمیق استفاده کنید تا اکسیژن بیشتری به بافت ها برسه و تاثیر بیشتری داشته باشه.

حتما به یاد داشته باشید که کمر باید کاملا صاف باشه ، فشار بر روی کف دست و انگشتان پا قرار داره و بدن کاملا کشیده است.

این تمرین رو برای مدت چند نفس عمیق انجام بدید و بعد از کمی استراحت دوباره تکرار کنید.

آویزان شدن

همونطور که در مقدمه اشاره کردیم یکی از موانع افزایش قد ، نیروی جاذبه ی زمین هست. جاذبه در تمام ساعات شبانه روز بدن شما رو تحت تاثیر قرار میده و باعث فشردگی تر شدن بدن میشه.



راه کار ساده ولی کاملا مؤثر برای این مشکل آویزان شدن هست. شما با این کار با کمک نیروی جاذبه وزن خودتون رو به طور متعادل بین مفاصل های بدن تقسیم میکنید و به اون ها اجازه میدید تا تحت کشش قرار بگیرند.

در حقیقت آویزان شدن یا معلق شدن یکی از راه های شناخته شده ای هست که میتونه قد شما رو بین یک تا سه اینچ (دو تا هشت سانتی متر) بلند تر کنه.

برای این تمرین شما نیاز به یک میله ی افقی (میله بارفیکس) دارید و بدن باید کاملا کشیده شده باشه ، در صورتی که جای کافی ندارید و نمیتونید پاها رو صاف و کشیده نگه دارید ، زانوها رو خم کنید تا بدن کاملا آویزان باشه.

توجه کنید که میله بارفیکس رو از جلو در مشت بگیرید نه از پشت. (مثل تصویر)



در حین اینکه آویزان شده اید تلاش کنید بازوها ، شانه ها و مفصل لگن رو آزاد کنید یعنی سعی کنید هیچ فشار و انقباض اضافی در این نواحی نباشه و کاملا ریلکس باشید. این تمرین رو هربار حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه و ۳ بار در روز انجام بدید.

حالت شنا در خشکی

این تمرین بر عضلات پشتی و پایینی بدن تمرکز دارد و اونها رو درگیر میکنه. برای شروع این تمرین بر روی شکم دراز بکشید و بدن رو کاملا بکشید.



بازو ها رو به سمت جلو بکشید به طوری که کف دست رو به زمین باشه و بازوی راست رو بالاتر از بازوی چپ قرار بدید و سپس پای مخالف رو تاجایی که میتونید از زمین جدا کنید و کشش رو به پا اعمال کنید. برای شروع سعی کنید این موقعیت رو برای ۴ ثانیه حفظ کنید و در آینده به ۲۰ ثانیه برسونید و حتما به این مسئله توجه داشته باشید که حرکات رو به آرامی انجام بدید ، ناگهانی کشش ایجاد نکنید ، آرام و ظرف مدت چند ثانیه کشش رو زیاد کنید سپس ۴ ثانیه در حداکثر کشش باقی بمونید و بعد آرام آرام کشش رو کم کنید و بدن رو به حالت طبیعی برگردونید. این کار رو برای هر دو دست و پا انجام بدید.

بالاگرفتن لگن و شکم

این تمرین ، تمرین مورد علاقه ی فیتنس کاران هست. تمرین ساده ایست ولی هنگامی که انجام میدید کشش رو کاملا در ستون فقرات ، ماهیچه های اطراف و لگن احساس خواهید کرد.



برای شروع این تمرین به پشت روی زمین دراز بکشید و شانه ها و بازوها تون رو محکم به زمین بچسبونید. زانو ها رو خم کنید و تا جای ممکن کف پا رو که با زمین در ارتباط هست به سمت لگن نزدیک کنید.

سپس پشت خودتون رو به سمت بالا خم کنید تا لگن از زمین جدا بشه و برای ۲۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمونید و سعی کنید این زمان رو در آینده به ۳۰ ثانیه برسونید.

با انجام بیشتر این تمرین کشش رو حتی در بخش های جلویی لگن نیز احساس خواهید کرد.

سخن آخر

کار درست این هست که قبل از انجام این تمرینات با پزشک خودتون مشورت کنید. درسته که ورزش برای سلامتی مفید هست ولی برای اشخاصی که دارای مشکلات خاصی هستند هم کاملاً میتونه مضر باشه.

تمرینات کششی افزایش قد باید به صورت **مداوم و منظم** انجام بشوند تا نتیجه بخش باشند و در صورتی که تازه کار هستید و بدن آماده ای ندارید حتماً و حتماً این تمرینات رو به آهستگی انجام بدید ، به خودتون در ابتدا فشار زیادی وارد نکنید تا بدن فرصت هماهنگی داشته باشه و به مرور زمان مدت تمرینات و شدت اون رو بیشتر کنید.

در انتها برای شما آرزوی سلامتی میکنم و امیدوارم این تمرینات در افزایش قد شما مؤثر باشند.

کپی رایت

این کتابچه توسط سایت علمی آموزشی عصرعلم و به صورت رایگان در اختیار شما قرار گرفته است. شما میتوانید این مجموعه را در سایت ، وبلاگ ، ایمیل ، شبکه های اجتماعی و ... خود با دوستانتان به اشتراک بگذارید ولی اجازه ی تغییر محتوا و پاک کردن نام سایت عصرعلم را از این کتابچه ندارید.



<http://www.AsreElm.com>

برای مشاهده سایر کتابچه های رایگان به آدرس زیر مراجعه نمایید:

<http://www.AsreElm.com/products>