

بخشی از فایل PDF کتاب حرکات اصلاحی 3 استاد که توسط تیم Com01 همراه با توضیحات و تصاویر اضافه تر به PDF تبدیل شده است.

نشستن بر روی زمین

افراد با توجه به وضعیت بدنی، عادت و اصول فرهنگی و اجتماعی، روش های متفاوتی را برای نشستن بر می گزینند. به همین دلیل معمولاً نمی توان روش خاصی را به افراد توصیه کرد، زیرا عوامل فوق هر یک در اتخاذ وضعیت نشستن موثرند.

معمولی ترین روش های نشستن بر روی زمین:

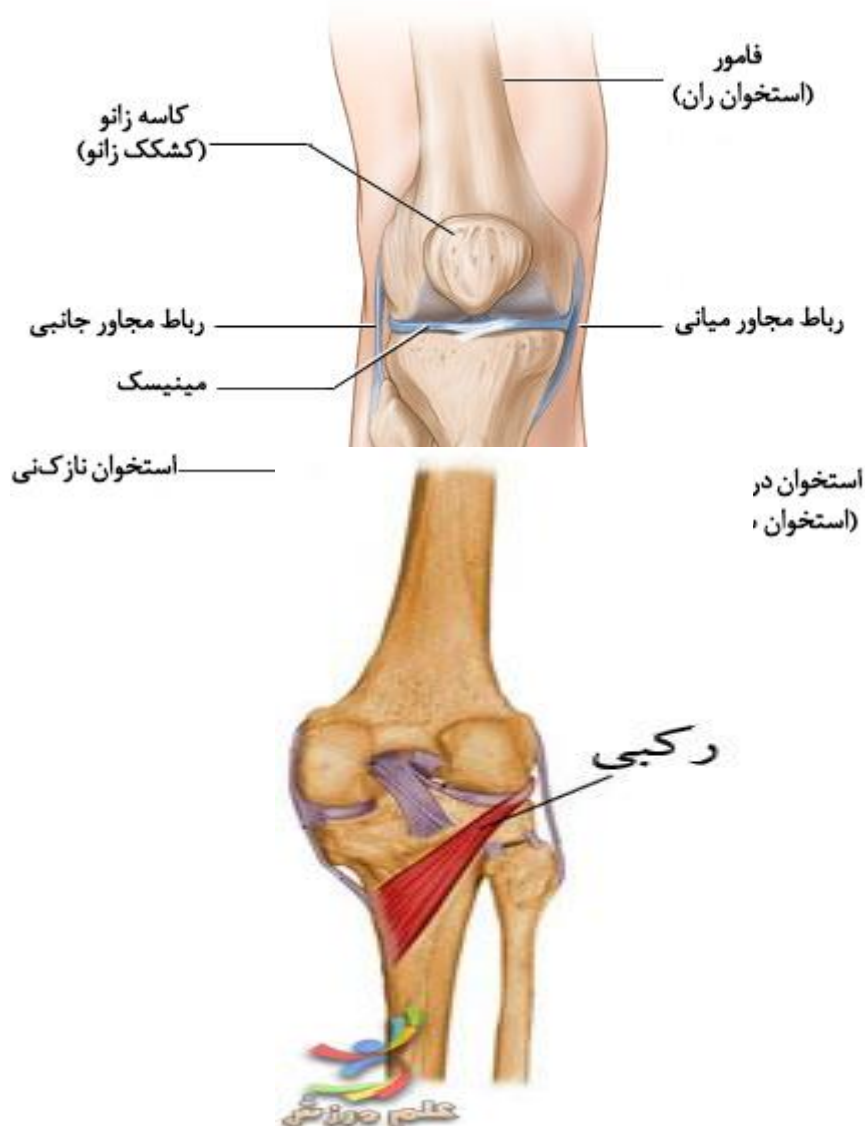
- نشستن قیچی (چهار زانو)،
- دو زانو (به حالت تشهد)،
- قورباغه ای،
- بر روی یک پا و با زانوهای خم در سینه است که هر یک از آنها ویژگیهای خاص خود را دارد.

به طور کلی هر چه ارتفاع بالاتنه بیشتر و وزن آن سنگین تر باشد یا انعطاف پذیری فرد کم باشد، نشستن به گونه ی مطلوبی نخواهد بود. برای نشستن و برخاستن می توان همان سه مرحله ی فرود، استقرار و برخاستن را عنوان کرد و همان اصول کلی را که در مراحل نشستن بر روی صندلی بیان شد مطرح نمود:

- در نشستن های چهار زانو، افراد باید از انعطاف پذیری خوبی در عضلات دور کننده ی ران و گروه عضلات نازک نئی برخوردار باشند و با تعویض پای زیر و رو از فشار به صورت ممتد بکاهند. همچنین وزن بدن را به طور مساوی بر روی سطح اتکا و عضلات سرینی تقسیم کنند.
- در نشستن های دو زانو هم به نظر می رسد، بالاتنه در بهترین وضعیت قائم قرار داشته و عبور خط ثقل به گونه ای مطلوب تر صورت می گیرد؛ هر چند انعطاف مطلوب عضلات چهار سر ران و کشش پذیری لیگامنت های مچ

پا ضروری است. در این حالت فشار وارده بر زانو به ویژه مینیسکها^۲ زیادتر است و عضلات همسترینگ و فضای رگی^۳ زانو در معرض فشردگی و لزوما خستگی اند.

هیچ کدام از پاورقی ها داخل کتاب نیست. صرفا اطلاعات اضافه برای کسانی هست که قصد گرفتن کارشناسی ارشد تربیت بدنی را دارند اما تخصص ایسانشون متفاوت است. ☺

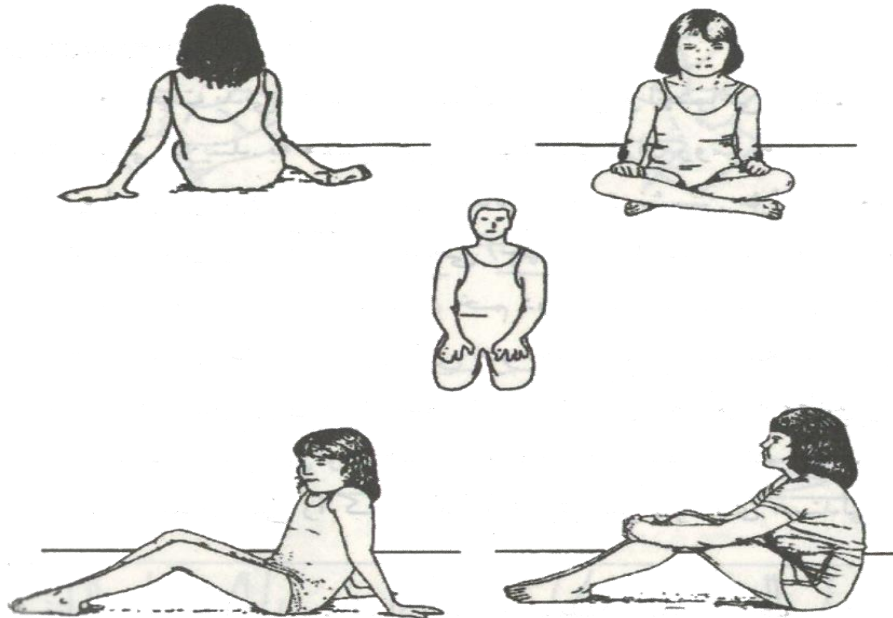


تصاویر بالا در کتاب نیست و صرفا اطلاعات اضافه برای کسانی هست که قصد گرفتن کارشناسی ارشد تربیت بدنی را دارند اما تخصص ایسانشون متفاوت است. ☺

² - مینیسک ها بافت هایی شبیه غضروف، ولی به مراتب محکم تر از آن و با خاصیت ارتجاعی زیاد مثل لاستیک هستند. آنها مانند بالشتکی در بین دو استخوان اصلی تشکیل دهنده مفصل زانو، یعنی بین استخوان ران و ساق قرار گرفته، وظیفه اصلی آنها جذب شوک های ضربه ای است که به زانو وارد می شود .

³ - (popliteus) عضله ی کوچکی است که در ناحیه ی خلفی مفصل زانو به طور عمقی قرار گرفته و قابل لمس نیست، سر ثابت این عضله به لقمه ی خارجی استخوان ران و سر متحرک آن بخش خلفی استخوان درشتنی متصل می شود، عمل این عضله َ فلکشن زانو و چرخش داخلی استخوان درشتنی از مفصل زانو می باشد، این عضله فقط بر روی یک مفصل و آن هم مفصل زانو عمل می نماید.

نشستن قورباغه ای (پاها از طرفین) کمتر توصیه شده است و عمدتاً در کودکان دیده می شود. این نوع نشستن در صورت تداوم می تواند به صافی کف پا و ضعف عضلات جرخش دهنده ی داخلی (درشت نی قدامی و خلفی) منجر شود و لیگامنت های جانب داخل زانو در ناحیه ی داخلی متحمل کشیدگی غیر طبیعی گردند



- دو وضعیت دیگر نشستن نیز به دلیل شیوع اندک آن کمتر مورد بحث قرار می گیرد.

صرف نظر از نوع نشستن رعایت موارد ذیل ضروری است:

- ✓ فرد باید با کمک دست ها (یک دست جلو و یکی عقب) به شکلی که ابتدا عضلات سرینی یک طرف و سپس طرف بعدی بر روی زمین قرار می گیرد بنشیند. به همین منظور برای خودداری از فرود ناگهانی تا حد ممکن ارتفاع فرود کم شود. هنگام برخاستن نیز به همین شکل با کمک دست ها و یک طرفه برخیزد.
- ✓ استفاده از دست ها موجب افزایش سطح اتکا و تقسیم و تعدیل فشارها می شود و همچنین سبب می شود مرکز ثقل در محدوده ی سطح اتکا قرار گیرد.
- ✓ مفاصل باید به آرامی و موزون بسته شوند و در هنگام برخاستن به طور موزون حرکت کنند.
- ✓ باید وضعیت قائم بالاتنه، حفظ شود و از افت بالاتنه به جلو پیشگیری گردد، همچنین از قوس کمری تا حد ممکن کاسته شود.