



تمرینات کششی و گرم کننده

مخصوص بیماران بخش باز توانی قلبی

ورزش قسمت بسیار مهمی از درمان توانبخشی و سلامتی آینده شماست.

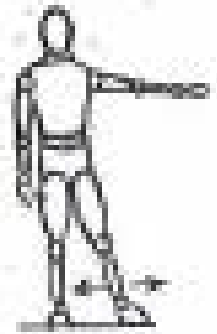
این راهنمای خانگی جهت کامل کردن کلاسهای ورزشی برای بیمارانی تهیه شده که در کلاسهای توانبخشی قلبی شرکت میکنند.

شما بایستی حداقل ۳ بار در هفته و بصورت ایده آل ۷ تا ۵ بار در هفته ورزش کنید.

گرم کردن برای حداقل ۱۵ دقیقه قبل از ورزش ضروری است. این کار زمانی فراهم میسازد که قلب و گردش خون خودشان را تنظیم کنند تا وقتی عضلات شما به اکسیژن بیشتری نیاز دارند این مقدار فراهم باشد.

حین گرم کردن عضلات تاندونها و لیگامانهای شما گرمتر شده و ضربان قلب شما شروع به بالا رفتن میکند. گرم کردن باید با ورزشهای آرام شروع شود. ورزشهای زیر را یکی بعد از دیگری ۳ الی ۴ بار تکرار کنید، تا ۱۵ دقیقه زمانی که برای گرم کردن بدنتان مورد نیاز است کامل شود. مطمئن شوید که حین تمرینات براحتی تنفس میکنید. اگر نفستان را حبس کنید میتواند فشار خون شما را بالا برده و بار کاری بیشتری روی قلب شما بگذارد. هر حرکت کششی را برای ۱۰ ثانیه حفظ کنید. در حرکات کششی مراقب باشید تا احساس کشش به درد تبدیل نشود. حین تمرینات در جا قدم بزنید.

۱- بلند کردن بازو از کنار (در هر زمان فقط یک دست را بلند کنید)

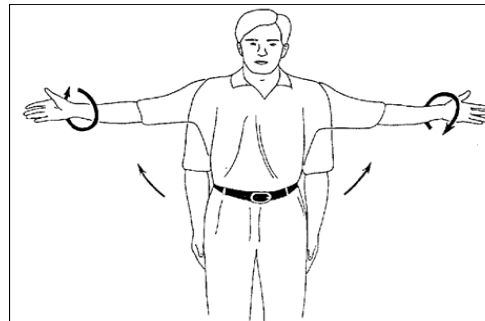


- بازوها را از کنار تاسطح شانه بلند کنید (کف دستها بسمت زمین باشد)
- آرنج ها را مستقیم و صاف نگه دارید

۲- بلند کردن بازو ها از جلو (کف دستها روبه پایین باشد)

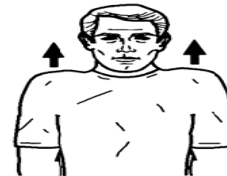
- بازوها را در جلوی بدن خود از کمر تا شانه بلند کنید.
- آرنج ها را صاف نگهدارید.

۳- چرخش شانه/ بازو (در هر نوبت فقط یک بازو استفاده کنید)
- بازوهایتان را در کنار بدنتان به آرامی بچرخانید بادایره های کوچک شروع کنید و کم کم آن را بزرگ کنید. تاجایی ادامه دهید که بازو در دامنه حرکتی کامل خود از کنار بدنتان بگذرد



۴- فشار دادن بازو ها بسمت عقب (کف دستها به سمت عقب)
- بازوها را بسمت عقب خود فشار دهید. آرنجها را صاف نگه دارید

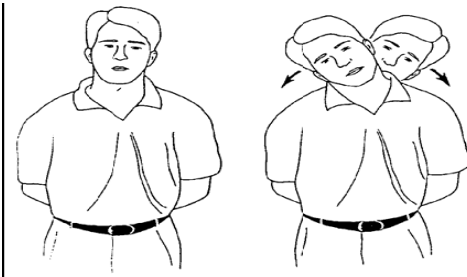
۵- بالا انداختن شانه ها



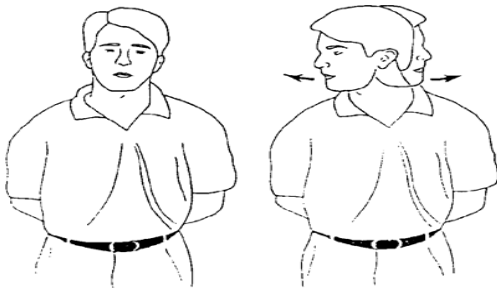
- درحالیکه دستهایتان در کنار بدنتان آویزان است شانه هایتان را بالا بپندازید.

- به آرامی شانه هایتان را تا دم گوشتان بالا و سپس پایین بیاورید.
- دستهایتان را روی شانه ها گذاشته و با آرنجهایتان بسمت عقب و سپس جلو دایره بسازید

۶- حرکات سرو گردن



حرکات گردن را بسیار آرام و به تعداد کمتر انجام دهید.
گوشتان را به شانه نزدیک کنید سپس به وسط برگشته و حرکت را در جهت دیگر تکرار کنید. شانه ی چپتان را نگاه کنید مکث کنید سپس به وسط برگشته و حرکت را در جهت دیگر تکرار کنید.
چانه تان را به جلو رها کنید مکث کنید و به وضعیت اول برگردید.



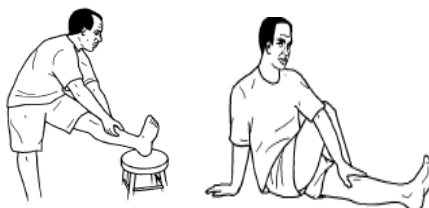
۷- رساندن دستها به بالای سر

دستهایتان را در هم قلاب کرده و مستقیم به بالای سر برسائید و بکشید. روی پنجه ها بلند شوید سپس پاشنه ها و دستها را با هم پایین بیاورید.

۸- کشش تنه

برای تعادل بهتر پاهایتان را بیشتر از هم باز کنید و زانوها را کمی خم کنید. از رانهایتان به آرامی و آهستگی بسمت راست خم شوید مکث کنید سپس به سمت چپ خم شوید و مکث کنید.

پنجه را بسمت خود بکشید به آرامی بسمت جلو خم شوید. این وضعیت را برای ۱۵ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید با پای دیگر تکرار کنید



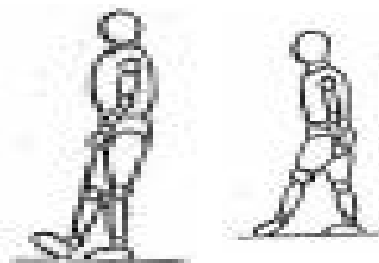
یا در حال نشسته :

- روی تشک بنشینید هر دو پا را بسمت جلو صاف کنید . عضلات پا را ریلکس کنید در حالی که به آرامی بسمت جلو خم می شوید ،
- پاها را صاف ولی شل و رها نگهدارید..
- سرتان را بالا نگه دارید این وضعیت را ۱۵ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید .



۱۸- کشش ران

بایستید یک دستتان را به لب صندلی بگیرید با دست راست پای چپ را از عقب بگیرید و بکشید با پای مقابل تکرار کنید در صورت داشتن هرگونه سوالی در مورد ورزشها از فیزیوتراپیست بخش نوتوانی سوال بفرمایید



- پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید .
- پاشنه ها روی زمین تماس داشته باشند .
- بدن را صاف نگهدارید زانوها را کمی خم کرده و سپس صاف کنید
- ۱۳- بلند کردن زانو
- زانوها را تا حد ران بالا بیاورید به حالت اول برگردانید .
- با پای مقابل انجام دهید .

۱۴- بلند کردن کف پا بسمت عقب

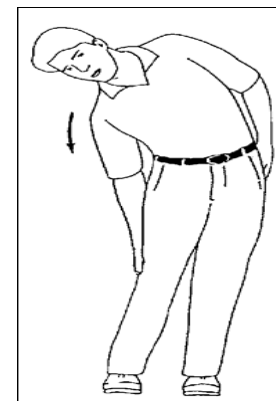
- پاشنه ها را بسمت باستان حرکت دهید .
- بدنتان را صاف نگهدارید به حالت اول برگردید .
- ۱۵- بلند کردن پاندولی پا (هنگام حرکت بدنتان را صاف نگهدارید)
- پایتان را به جلو عقب کنار و جلوی پای دیگر حرکت دهید .
- با پای دیگر تکرار کنید .
- پایتان را تا نقطه ای حرکت دهید که فشار و کشش خفیفی داشته باشد نه آن که درد بگیرد

۱۶- کشش ساق پا

- یک پا را پشت سرتان صاف کنید بطوریکه پاشنه ها کاملاً روی زمین باشد .
- زانوی پای جلویی را خم کنید طوری که وزن بدنتان را تحمل کند
- روی پای مقابل تکرار کنید .
- برای حفظ تعادل از دیوار یا پشت صندلی استفاده کنید .

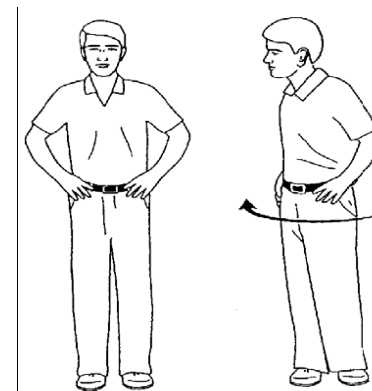
۱۷- کشش همسترینگ (عضله پشت ران)

یک پا را خم و یک پا را صاف روی یک چهار پایه کوتاه بگذارید .



۹- چرخش تنه

- برای تعادل بهتر پایتان را بیشتر از هم باز کنید
- زانوها را کمی خم کنید
- از تنه به آرامی و آهستگی بسمت راست بچرخید
- مکث کنید سپس به سمت چپ بچرخید و مکث کنید



۱۱- حرکت مچ پا

- پا را از مچ خم و صاف کنید .
- مچ پا را در دو جهت بچرخانید .
- روی پنجه ها بلند شوید .
- ۱۲- خم کردن جزئی زانو (برای حفظ تعادل از دیوار یا نوک صندلی استفاده کنید)