

# اصحابِ جگہ

## جولیا وارمن

### مترجمان:

دکتر ہادی میری  
عضو ہیئت علمی دانشگاه صنعتی امیرکبیر  
محمد آرمین لاهوری  
کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی  
سمانه سلطانی نجیب پور  
مدرس دانشگاه  
الهام امیدی  
کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

ویراستار علمی:  
دکتر حامد عباسی  
عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی

# فهرست

۷	<b>فصل اول مقدمه ای بر تمرینات با کش مقاومتی CX</b>
۸	مقدمه
۸	آیا کش مقاومتی روند سرعت پیری سلول‌ها را کاهش می‌دهد؟
۱۰	چگونه یک کش مناسب انتخاب کنیم؟
۱۴	<b>فصل دوم گرم کردن و کشش بدن</b>
۱۵	مقدمه
۱۶	اشتباهات رایج در گرم کردن بدن
۱۷	مراحل گرم کردن
۳۷	<b>فصل سوم دستورالعمل تمرینات با کش مقاومتی CX</b>
۴۰	<b>فصل چهارم انواع تمرینات کش مقاومتی (CX)</b>
۴۱	تمرینات اندام فوقانی
۵۰	تمرینات اندام تحتانی
۵۷	تمرینات شکم
۶۲	تمرینات قفسه سینه
۶۳	تمرینات سرشانه
۶۹	تمرینات ران
۷۲	تمرینات سرینی(باسن) و فلکسورهای هیپ(خم‌کننده‌های لگن)
۷۷	تمرینات ساق پا

۸۱	<b>فصل ششم برنامه‌های تمرینی با کش مقاومتی (CX)</b>
۸۳	برنامه تمرینی برای افراد مبتدی-آماتور
۸۵	برنامه تمرین برای افراد مبتلا به آرتروز
۸۶	برنامه تمرینی کم‌درد
۸۶	برنامه تمرینی برای افراد با مشکلات هیپ (لگن)
۸۷	برنامه تمرینی برای افراد با مشکلات زانو
۸۸	برنامه تمرینی پوکی استخوان
۸۹	برنامه تمرینی مشکلات سرشانه
۹۰	برنامه تمرینی برای افراد دیابتی
۹۱	برنامه تمرینی برای افراد با فشار خون بالا

آیا شما یک سالمند هستید که به دنبال کسب اطلاعات بیشتر در مورد تمرینات با کش مقاومتی<sup>۱</sup> هستید، نوعی از تمرینات که علاوه بر اینکه یکی از محبوب ترین ورزش‌ها برای سالمندان است، آیا می‌تواند نوع نگاه شما به ورزش را نیز تغییر دهد و همچنین گنجاندن آن در برنامه روزانه شما سرگرم کننده باشد؟ این کتاب راهنما قرار است تمام اطلاعاتی را که باید در مورد تمرینات کش مقاومتی بدانید، در اختیار شما قرار دهد. از جمله:

- تمرینات کش مقاومتی چیست؟
- مزایای تمرینات کش مقاومتی
- نحوه انتخاب کش مقاومتی که برای شما ایده آل است
- نحوه گرم کردن قبل از تمرین با کش مقاومتی
- انواع مختلف تمرینات کش مقاوم برای سالمندان
- تمرینات مختلف مبتنی بر کش مقاومتی برای شرایط مختلف مانند کمردرد، دیابت، پوکی استخوان<sup>۲</sup>، مشکلات مفصل ران، زانو و شانه

کش‌های ورزشی با نام‌های دیگری مانند بندهای کشی، کش‌های مقاومتی، کش‌های پیلاتس و... هم شناخته می‌شوند، یکی از بهترین ابزارهای ورزشی که عضلات را تقویت می‌کنند و نیروی سراسری بدن را افزایش می‌دهند و با توجه به هزینه‌ی کم و کارکرد آن بسیار مقرون به صرفه است. این عوامل باعث می‌شود استفاده از این وسیله را یکی از بهترین راهکارها برای تقویت بدن و کاهش آسیب‌دیدگی و درد مفاصل در نظر بگیریم. کتاب «تمرینات با کش مقاومتی برای سالمندان» در ۶ فصل شامل تمرینات مقدماتی، اصول گرم کردن و حرکات کششی، دستورالعمل‌ها، تمرینات، برنامه‌های تخصصی و کاربردی با کش می‌پردازد.

شکی نیست که اگر شما یک سالمند هستید و به دنبال شروع تمرینات کش مقاومتی هستید، این کتاب را ارزشمند و کاربردی خواهید یافت!

شروع کنیم!

# فصل اول

مقدمه ای بر تمرینات با کش مقاومتی CX

## مقدمه

برای درک بهتر تمرینات کش مقاومتی، ابتدا باید بدانید که کش مقاومتی چیست؟ کش مقاومتی یک قطعه لاستیکی یا طناب مانند با خاصیت الاستیکی می‌باشد؛ که مخصوص تمرینات مقاومتی طراحی شده است. انواع مختلفی از کش مقاومتی وجود دارد، که در بخش بعدی، در مورد آنچه که هنگام خرید کش مقاومتی باید بدانیم، بحث خواهیم کرد.

تمرینات مقاومتی، از مقاومت اعمال شده توسط کش در هنگام کشش، استفاده می‌کنند و متعاقباً سطحی از فشار را بر عضلات شما وارد می‌کنند.

انرژی ای که برای مقابله با این مقاومت به دست می‌آورید، در طول زمان در عضلات شما استقامت ایجاد می‌کند، که این مفهوم اصلی اثربخشی تمرینات باکش مقاومتی است.

کش‌های مقاومتی یکی از مؤثرترین ابزارهای تمرینی موجود هستند و مزایای تمریناتی که با استفاده از این ابزارها را یکپارچه می‌کند بسیار است و شامل موارد ذیل می‌شوند:

اکنون که می‌دانید کش مقاومتی چیست، احتمالاً از خود می‌پرسید: "چرا باید این کش‌ها را در برنامه تمرینی خود بگنجانیم؟"

- اینکه حمل این کش‌ها آسان است. علاوه بر این، آنها به فضای زیادی برای استفاده یا نگهداری نیاز ندارند، چیزی که نمی‌توانیم برای سایر ابزارهای ورزشی و بدنسازی مانند دمبل بگوییم.
- کش‌های مقاومتی دارای سطوح مقاومت متفاوتی هستند و هنگامی که قوی‌تر شدید و نیاز به کش مقاومتی قوی‌تر را احساس کردید، به راحتی تعویض می‌شوند.
- تمرینات کش مقاومتی فقط به ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز زمان نیاز دارد و برای همه مناسب است، که باعث سازگاری آنها می‌شود. خواه سالخورده باشید، یا در حال گذراندن یک دوره نقاهت، یا یک ورزشکار سطح بالا، کش مقاومتی یک برنامه تمرینی را برای شما آماده کرده است. این نوع از تمرینات حتی ممکن است مزایای بیشتری نسبت به تمرینات قدرتی معمولی با استفاده از وزنه‌های باشگاه داشته باشند.

### روند سرعت پیری سلول‌ها را کاهش می‌دهد.

اگر سرعت مرگ سلول‌های قدیمی شما بیشتر از سرعتی است که بدن شما سلول‌های جدید برای جایگزینی آنها تولید می‌کند، به این معنی است که نسبتاً سریع‌تر پیر می‌شوید. در حالی که سالمندی اجتناب ناپذیر است، می‌توانید این روند را کمی کند کنید تا با افزایش سن مقدار زیادی از انرژی عضلانی خود را از دست ندهید.

تمرینات کش مقاومتی به کند کردن روند پیری کمک می‌کند و این تضمین می‌کند که می‌توانید برای مدت طولانی‌تری سالم بمانید.

یک پژوهش در سال ۲۰۱۱ که در مجله Sports Medicine منتشر شد، اثرات تمرینات مقاومتی را در عضلات افراد مسن بررسی کرد. و به این نتیجه رسیدند؛ که این تمرینات روند پیری را کند کرد. تحقیقات بیشتر



حتی نشان داد که علاوه بر کند کردن روند پیری، چنین تمریناتی می‌تواند اثرات پیری را نیز معکوس کند.

### \* می‌تواند به توانبخشی بیماری آرتریت کمک کند.

اگر بیماری آرتریت (التهاب مفصلی) دارید، تمرینات با کش مقاومتی بسیار مفید خواهند بود، به همین دلیل است که فیزیوتراپیست‌ها اغلب این نوع ورزش را به عنوان راهی برای مبارزه با این بیماری توصیه می‌کنند. به عنوان مثال، بنیاد آرتریت در وبلاگ خود، کش‌های مقاومتی را به عنوان یکی از راه‌های کاهش علائم این بیماری فهرست می‌کند.

از طرفی، در یک نظرسنجی تحقیقاتی، مجله روماتولوژی به این نتیجه رسید که چهار ماه تمرین مقاومتی در افرادی که از آرتریت زانو رنج می‌برند، ۴۲ درصد کاهش درد و ۴۴ درصد افزایش عملکرد فیزیکی<sup>۱</sup> و تحرک<sup>۳</sup> را تجربه کردند.

### \* احتمال آسیب دیدگی را کاهش می‌دهد.

تمرینات کش مقاومتی می‌تواند استخوان‌های شما را تقویت کرده و آنها را متراکم تر کند. طبق گفته کلینیک مایو<sup>۴</sup>، این کار را با فشار دادن به استخوان‌ها انجام می‌دهد و آنها را فشرده و کمی بزرگتر می‌کند. افزایش استحکام و تراکم استخوان باعث می‌شود حتی پس از زمین خوردن کمتر مستعد آسیب شوید.

تمرینات کش مقاومتی همچنین می‌تواند به بهبود ثبات<sup>۵</sup> شما کمک کند و از این رو احتمال زمین خوردن شما را کاهش می‌دهد. برخلاف سایر اشکال ورزشی، استفاده از خود کش‌ها حداقل خطر آسیب را دارد. همچنین می‌تواند خلق و خوی شما را تقویت کند. هر زمان که درگیر یک برنامه تمرینی می‌شوید، بدن مواد شیمیایی به نام اندورفین ترشح می‌کند. این مواد شیمیایی با گیرنده‌های عصبی در مغز شما تعامل دارند، فرآیندی که با خاموش کردن درک شما از درد، احساس شادی ایجاد می‌کند.

تمرینات کش مقاومتی می‌تواند شما را به یک دستگاه پخش کننده هورمون‌های شادی تبدیل کند. این تغییر برای شما و دیگران قابل توجه خواهد بود و می‌تواند کیفیت زندگی شما را به میزان قابل توجهی بهبود بخشد. با نگاهی به مزایای تمرینات با کش مقاومتی، بیایید در مورد آنچه باید هنگام انتخاب کش مقاومتی در نظر داشته باشید صحبت کنیم:

1. Arthritis

4. Mayo Clinic

2. physical function

5. Stability

3. mobility

## چگونه یک کش مناسب انتخاب کنیم؟

کش‌های مقاومت دارای شدت‌های متفاوتی هستند. تون عضلانی و سطح مهارت شما تعیین می‌کند که کدام نوع کش را استفاده کنید. با این حال، شایان ذکر است که لزوماً نیازی به خرید یک کش نیست. بسیاری از فروشندگان و تولیدکنندگان کش‌های مقاومتی را به صورت مجموعه‌ای متشکل از کش‌هایی با سطوح مقاومت مختلف می‌فروشند.

به خاطر داشته باشید که برنامه‌های تمرینی مختلف ممکن است بسته به نیروی مقاومت به کش‌های متفاوتی نیاز داشته باشند. به عنوان مثال، هنگام تمرینات پا، ممکن است به کش‌هایی نیاز داشته باشید که با کش‌هایی که در تمرینات دست خود استفاده می‌کنید، متفاوت باشد. به دلیل مقاومت‌های مختلف، خرید یک کیت استارتر کامل بهترین راه است.

بسیاری از فروشندگان و تولیدکنندگان کش‌های مقاومتی را به صورت آنلاین در اختیار مصرف‌کنندگان قرار می‌دهند. در بیشتر موارد، آنها کش‌ها را با توجه به مقاومت خود، کد رنگی می‌کنند. کدهای رنگی جهانی هستند و یکی از سازندگان محبوب کش‌های مقاومتی، به نام Theraband<sup>۱</sup> کش‌ها را در رنگ‌های نشان داده شده در تصویر زیر در دسترس دارد. (تصویر ۱)

AVAILABLE IN		BEGINNER INTERMEDIATE ADVANCED
YELLOW	3.0 POUNDS	
RED	3.7 POUNDS	
GREEN	4.6 POUNDS	
BLUE	5.8 POUNDS	
BLACK	7.3 POUNDS	
SILVER	10.2 POUNDS	
GOLD	14.2 POUNDS	

Represents typical values at %100 elongation

شکل ۱-۱. کدهای رنگی، توسط TheraBand

1. <https://www.theraband.com/>



## رنگ‌ها به چه معنا هستند:

هنگامی که کش‌های مقاومتی را برمی دارید، چیزی که به سرعت متوجه خواهید شد، سطوح مختلف مقاومت آنها در هنگام کشش است. به طور کلی، کش‌ها بر اساس قدرت مقاومتی که دارند به سه دسته کش‌های مقاومتی نرم<sup>۱</sup>، متوسط<sup>۲</sup> و سخت<sup>۳</sup> تقسیم می‌شوند.

به عنوان یک فرد سالخورده، بیشتر اوقات از کش‌های مقاومتی سطح مبتدی و متوسط استفاده می‌کنید. اینها کش‌هایی هستند که برای تمرینات عضلات گروه کوچکتر مانند باسن و شانه استفاده می‌شوند. بنابراین، کش‌های زرد و قرمز انتخاب ایده آلی برای شما به عنوان یک مبتدی و فرد سالخورده است.

در سطح متوسط، کش‌های سبز، آبی و مشکی داریم. با ادامه تمرینات، قوی‌تر می‌شوید و باید کش‌هایی را در این سطح با برنامه‌های تناسب اندام خود ادغام کنید. کش‌های میانی نیز نوارهایی هستند که می‌خواهید برای تمرینات عضلات قوی‌تر بدن مانند پشت، پاها و سینه استفاده کنید.

برای سهولت درک اینکه سطح مقاومت نشان دهنده چیست، آنها را به عنوان نیرو یا وزن در نظر بگیرید. تصویر بالا نیرویی را نشان می‌دهد که یک کش مقاومتی در هنگام کشش به دو برابر طول خود اعمال می‌کند. این نیرو به شکل وزنی است که می‌تواند به شما کمک کند تا حدس بزنید که چه احساسی دارد.

### جدول ۱-۱. کش‌ها و گروه‌های عضلانی برای کارکرد بهتر افراد سالخورده

رنگ	مقاومت	گروه عضلانی
زرد	خیلی نرم	شانه‌ها و ساق پا
قرمز	نرم	عضله دوسر بازویی و سه سر بازویی
سبز	متوسط	پاها، سینه و پشت
آبی	سخت	پاها، سینه و پشت

همانطور که به استفاده از کش‌های جدید خود به عنوان بخشی از تمرینات تناسب اندام ادامه می‌دهید، متوجه خواهید شد که کدام گروه از کش‌ها برای هر تمرین و عضله کارایی بهتری دارند.

وقتی صحبت از تمرین مقاومتی به میان می‌آید، یک مسئله آزمون و خطا است، و بنابراین، آنچه برای شما بهترین است، ممکن است برای نفر بعدی بهترین نباشد.

اگر در حین تمرین به بدن خود گوش دهید، در نهایت کش‌های مورد نیاز خود را بر اساس ویژگی‌ها و مقاومت منحصر به فرد آن بشناسید.

اگر نوع آنها را در نظر بگیریم، دو نوع اصلی کش مقاومتی وجود دارد: تخت<sup>۴</sup> و لوله ای شکل<sup>۵</sup>. اگر این اولین باری است که تمرینات با کش مقاومتی را انجام می‌دهید، بهتر است از نوع تخت شروع کنید و سپس از انواع دیگر استفاده کنید. اگر به لاتکس حساسیت دارید، به خاطر داشته باشید که برخی از تولیدکنندگان، کش مقاومتی بدون لاتکس<sup>۶</sup> و تخت می‌سازند که می‌توانید از آنها استفاده کنید.

1. Light  
4. flat

2. Medium  
5. tubular

3. Heavy  
6. latex-free