

استفاده از ارتزها به علت تغییرات بیومکانیکی که ایجاد میکنند می تواند موجب درد بدنی شود. همزمان با استفاده از ارتزها انجام تمرینات ورزشی بالاخص تمرینات با فوم رولر برای جلوگیری از درد در عضلات ساق پا و عضلات کمر توصیه میشود. توجه فرمایید تمرینات را با دقت مطابق با دستورالعمل انجام دهید. این برنامه مطابق با کتاب تمرینات اصلاحی آکادمی ملی پزشکی ورزشی^۱ به جهت سلامت اسکلتی عضلانی تهیه و تنظیم شده است. این برنامه تمرینی از راهبردهای تمرینات اصلاحی برای بهبود عدم تعادل عضلانی و کارایی حرکتی و در نهایت کاهش خطر آسیب بهره می برد.

فوم رولر با نام غلتک فومی نیز شناخته می شود. از این ابزار ورزشی می توان جهت ماساژ دادن عمقی به بافت های بدن بهره برد. برای آزاد کردن گره های عضلانی دردناک میتوانید از فوم رولر ورزشی استفاده کنید. هم چنین با تحریک جریان خون، می تواند سبب افزایش عملکرد بدنی و تسریع در فرآیند ریکاوری شود.

انواع فوم رولر را فروشگاه های ورزشی می توانید تهیه کنید.





ماهیچه های بدن توسط بافت نازکی به نام مایوفشیا احاطه شده اند. استفاده بیش از حد از مایوفشیا می تواند منجر به پارگی و یا چسبندگی آنها شود. در نتیجه ماهیچه های بدن نمی توانند عملکرد موثری داشته باشند و باعث گرفتگی و سفت شدن، درد و التهاب و کاهش دامنه حرکت عضلات بدن میشود. فوم رولرها باعث افزایش انعطاف پذیری مایوفشیا می شوند و چسبندگی، شدت و درد بافت های آسیب دیده را کاهش میدهند. انجام منظم حرکات ورزشی با استفاده از فوم رولرها، مانند جلسات ماساژ درمانی باعث ریلکس شدن و از بین رفتن گرفتگی ماهیچه های بدن میشود. از آنها می توانید قبل از شروع حرکات ورزشی جهت انعطاف پذیری و حرکت بیشتر استفاده کنید. همچنین پس از تمرینات ورزشی، باعث افزایش گردش خون و بهبود ماهیچه ها و کاهش درد و سفتی آنها میشود.



مختصات برنامه تمرینی:

در دوهفتم اول منطبق با توضیحات تمرینات رها سازی مایوفاشیال انجام می شود. از هفته سوم در کنار تمرینات مایوفاشیال تمرینات کششی آغاز و بدین گونه که شخص ابتدا تمرینات رها سازی را انجام داده و به دنبال آن کششی را انجام میدهد از هفتمین هفته تمرینات تقویتی آغاز می شود.

مختصات برنامه تمرینی

نوع تمرینات رها سازی مایوفاشیال	تکرار	نوبت	مدت زمان	فرکانس
۱- رها سازی همسترینگ ۲- رها سازی سربینی بزرگ ۳- رها سازی چهار سر ۴- رها سازی عضلات خارجی ران ۵- رها سازی تنه و کمر		۱	۶۰ ثانیه	۵ روز در هفته
نوع تمرینات کششی				
۱- زانو زدن ۲- کشش همسترینگ به صورت نشسته ۳- کشش باز نشستن ۴- کشش کبرا ۵- کشش چرخشی	۴	۱	۳۰ ثانیه	۵ روز در هفته
نوع تمرینات تقویتی				
۱- حرکت پل زدن ۲- حرکت دادن چهار دست و پا ۳- حرکت شنا کردن ۴- دراز و نشست ۵- نگه داری شنای باستانی ۶- راه رفتن ایت ۷- حرکت مایل اندام فوقانی و تنه	۱۰	۲	۴ ثانیه	۵ روز در هفته

✚ مرحله رها سازی مایوفاشیال (از ابتدا تا انتهای ۱۲ هفته ادامه می یابد)

تمرین ۱: استفاده از فوم رول برای عضلات ناحیه پشت تنه

در دو هفته اول (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و یکبار در روز

در هفته سوم تا ششم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و یکبار در روز قبل از تمرینات کششی

در شش هفته دوم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و دو بار در روز قبل از تمرینات کششی و تقویتی



تمرین ۲: با استفاده از فوم رول برای تمرین عضلات ناحیه پشت ران

در دو هفته اول (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و یکبار در روز

در هفته سوم تا ششم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و یکبار در روز قبل از تمرینات کششی

در شش هفته دوم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و دو بار در روز قبل از تمرینات کششی و تقویتی



تمرین شماره ۲: رها سازی همسترینگ

تمرین ۳: با استفاده از فوم رول برای تمرین عضلات ناحیه باسن

در دو هفته اول (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و یکبار در روز

در هفته سوم تا ششم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و یکبار در روز قبل از تمرینات کششی

در شش هفته دوم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و دو بار در روز قبل از تمرینات کششی و تقویتی



تمرین شماره ۳: رهاسازی سרینی بزرگ

تمرین ۴: با استفاده از فوم رول برای تمرین عضلات ناحیه جلو ران

در دو هفته اول (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و یکبار در روز

در هفته سوم تا ششم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و یکبار در روز قبل از تمرینات کششی

در روز در شش هفته دوم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و دو بار قبل از تمرینات کششی و تقویتی



تمرین شماره ۴: رهاسازی چهار سر

تمرین ۵: با استفاده از فوم رول برای تمرین عضلات ناحیه خارج ران

در دو هفته اول (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و یکبار در روز

در هفته سوم تا ششم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و یکبار در روز قبل از تمرینات کششی

در شش هفته دوم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۶۰ ثانیه و دو بار در روز قبل از تمرینات کششی و تقویتی



تمرین شماره ۵: رها سازی عضلات خارجی ران

مرحله کشش (از ابتدای هفته سوم آغاز و تا انتهای ۱۲ هفته ادامه می یابد).

تمرین ۶: حرکت زانو زدن.

در هفته سوم تا ششم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۳۰ ثانیه و یکبار در روز بعد از تمرینات مایوفاشیال

انجام می شود. تمرین با چهار تکرار شروع و هر هفته یک تکرار افزایش می یابد.



تمرین شماره ۶: زانو زدن

تمرین ۷: حرکت چرخش پاها در حالت خوابیده.

در هفته سوم تا ششم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۳۰ ثانیه و یکبار در روز بعد از تمرینات مایوفاشیال انجام می شود. تمرین با چهار تکرار شروع می شود و هر هفته یک تکرار افزایش می یابد.



تمرین شماره ۷: کشش چرخشی

تمرین ۸: حرکت کشش تنه به جلو در حالت نشسته

در هفته سوم تا ششم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۳۰ ثانیه و یکبار در روز بعد از تمرینات مایوفاشیال انجام می شود. تمرین با چهار تکرار شروع و هر هفته یک تکرار افزایش می یابد.



تمرین شماره ۸: کشش همسترینگ به صورت نشسته

تمرین ۹: حرکت باز شدن تنه در حالت خوابیده به شکم

در هفته سوم تا ششم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۳۰ ثانیه و یکبار در روز بعد از تمرینات مایوفاشیال انجام می شود. تمرین با چهار تکرار شروع و هر هفته یک تکرار افزایش می یابد.



تمرین شماره ۹: کشش کبرا

تمرین ۱۰: حرکت کشش تنه به جلو با پاهای باز

در هفته سوم تا ششم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۳۰ ثانیه و یکبار در روز بعد از تمرینات مایوفاشیال انجام می شود. تمرین با چهار تکرار شروع و هر هفته یک تکرار افزایش می یابد.



تمرین شماره ۱۰: کشش باز نشستن

✚ مرحله فعال سازی و انسجام (از ابتدای هفته هفتم تا انتهای ۱۲ هفته ادامه می یابد)

تمرین ۱۱: حرکت چهار دست و پا بالا آوردن دست و پا

در هفته هفتم تا دوازدهم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۴ ثانیه و دو بار در روز بعد از تمرینات مایوفاشیال و کششی انجام می شود. تمرین با ۱۰ تکرار شروع و با توجه به تحمل مدت زمان نگهداری از ۴ ثانیه بیشتر می شود تا به ۱۵ ثانیه برسد.



تمرین شماره ۱۱: حرکت دادن چهار دست و پا

تمرین ۱۲: حالت شنای باستانی به صورت ثابت

در هفته هفتم تا دوازدهم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۴ ثانیه و دو بار در روز بعد از تمرینات مایوفاشیال و کششی انجام می شود. تمرین با ۱۰ تکرار شروع و با توجه به تحمل مدت زمان نگهداری از ۴ ثانیه بیشتر تا به ۱۵ ثانیه می رسد.



تمرین شماره ۱۲: حرکت شنا کردن

تمرین ۱۳: حرکت پل زدن

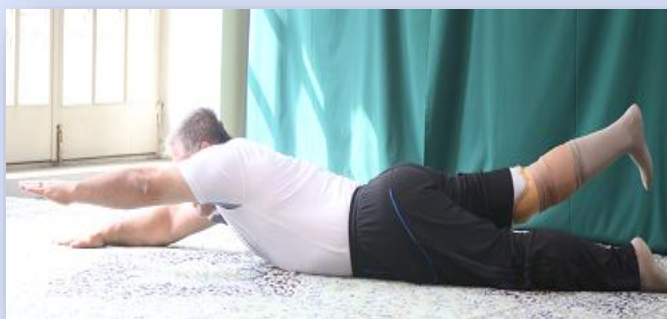
در هفته هفتم تا دوازدهم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۴ ثانیه و دو بار در روز بعد از تمرینات مایوفاشیال و کششی انجام می شود. تمرین با ۱۰ تکرار شروع و با توجه به تحمل مدت زمان نگهداری از ۴ ثانیه بیشتر تا به ۱۵ ثانیه برسد.



تمرین شماره ۱۳: حرکت پل زدن

تمرین ۱۴: حرکت باز کردن همزمان دست و پا در حالت خوابیده به شکم

در هفته هفتم تا دوازدهم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۴ ثانیه و دو بار در روز بعد از تمرینات مایوفاشیال و کششی انجام می شود. تمرین با ۱۰ تکرار شروع و با توجه به تحمل مدت زمان نگهداری از ۴ ثانیه بیشتر تا به ۱۵ ثانیه برسد.



تمرین شماره ۱۴: حرکت شنا کردن

تمرین ۱۵: حرکت خم کردن تنه در حالت خوابیده

در هفته هفتم تا دوازدهم (۵ روز در هفته) مدت هر نگهداری ۴ ثانیه و دو بار در روز بعد از تمرینات مایوفاشیال و کششی انجام می شود. تمرین با ۱۰ تکرار شروع و با توجه به تحمل مدت زمان نگهداری از ۴ ثانیه بیشتر تا به ۱۵ ثانیه برسد.



تمرین شماره ۱۵: دراز و نشست

تمرین ۱۶: حرکت خم شدن تنه به صورت مایل

در هفته هفتم تا دوازدهم (۵ روز در هفته) دو بار در روز بعد از تمرینات مایوفاشیال و کششی و تقویتی انجام می شود. حرکت با ۱۰ تکرار شروع می شود.



تمرین شماره ۱۶: راه رفتن ایت

تمرین ۱۷: راه رفتن به صورت تغییر جهات متفاوت

برای این کار مطابق تصاویر عمل نمایید. در هفته هفتم تا دوازدهم (۵ روز در هفته) دو بار در روز بعد از تمرینات مایوفاشیال و کششی و تقویتی انجاممی شود. راه رفتن با ۴ تکرار شروع می شود.



تمرین شماره ۱۷: حرکت مایل اندام فوقانی و تنه