

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## آسیب در بدنسازی

راهنمای کامل کاهش درد در بدنسازی



مؤلف: ابوالفضل زاهدی  
(فوق لیسانس آسیب شناسی ورزشی از دانشگاه تهران)

## فهرست مطالب

### فصل ۱: راهنمای کامل کاهش درد در بدنسازی

درد مچ دست در شنا

درد زانو در تمرینات

درد شانه در پرس سرشانه

درد پشت در ددلیفت

درد ران در اسکات

### فصل ۲: حرکات درمانی برای آسیب ها

حرکت درمانی برای گیرافتادگی شانه

حرکت درمانی برای بیرون زدگی دیسک گردن

حرکت درمانی برای بیرون زدگی دیسک کمر

حرکت درمانی برای کندرومالاسی کشکک

حرکت درمانی برای تاندونیت کشکک

حرکت درمانی برای آرتروز زانو

### فصل ۳: حرکات و آسیب ها

نحوه گرفتن در پرس سینه

زاویه تنه با بازو در پرس سینه

وضعیت دست ها در شنا روی زمین

آیا تمرین پارویی ایستاده برای شانه مضر است؟

آیا خم شدن از کمر یا گرد کردن پشت باعث آسیب می شود؟

# فصل ۱: راهنمای کامل کاهش درد در حرکات بدنسازی

## درد مچ دست در شنا

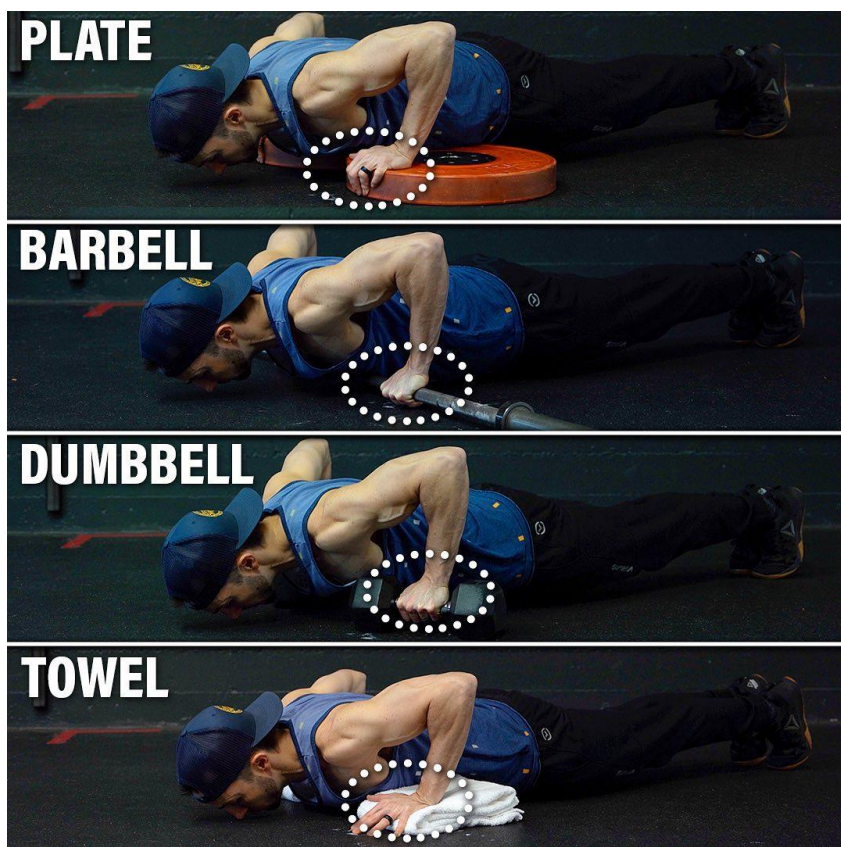
اگر درد مچ دست در شنا دارید لطفا با تغییرات زیر اجرا کنید.

صفحه وزنه: قراردادن انگشتان روی صفحه وزنه باعث تنش کمتری در عضلات خم کننده ساعد می شود، بنابراین به طور بالقوه به مچ دست امکان می دهد در موقعیت اکستنشن، راحت تر باشد.

هالتر: هالتر، نگه داشتن مچ دست را در وضعیت خمی تر قرار می دهد تا فشار قابل تحمل باشد.

دمبل: دمبل، نگه داشتن مچ دست را در وضعیت خمی تر قرار می دهد تا فشار قابل تحمل باشد. همچنین دمبل ها به فرد اجازه می دهند تا با زوایای مختلف بازی کنید.

حوله.



## درد زانو در تمرینات

یکی از مشکلاتی که همیشه ورزشکارهای رشته بدنسازی از آن رنج میبرند و آسیب شایعی توی این رشته به حساب میاد، درد زانو به دلیل تخریب عملکرد و ساختار مفصل هست.

اگر شما هم دچار درد زانو هستید یا بعد از آسیب زانو قصد برگشتن به روال قبلی ورزش خودتون رو دارید این مطلب به شما کمک میکند.

تمرینات و حرکات مختلف میزان فشار متفاوتی رو می تواند روی مفصل زانو ایجاد کند پس می توانید با استفاده از تصویر زیر میزان درد رو کمتر کنید یا به ترتیب افزایش فشار رو به صورت کنترل شده در مفصل زانوی آسیب دیده اعمال کنید.

توجه کنید که طیف رنگ قرمز و سبز زیر نمودار باعث اشتباه شما نشود.

دقت کنید که در این حرکت ها به ترتیب از چپ به راست فشار وارده روی زانو افزایش پیدا میکند.

حرکات زیر به ترتیب از کمترین فشار تا بیشترین فشار به زانو بیان شده:

۱. ددلیفت Trap bar

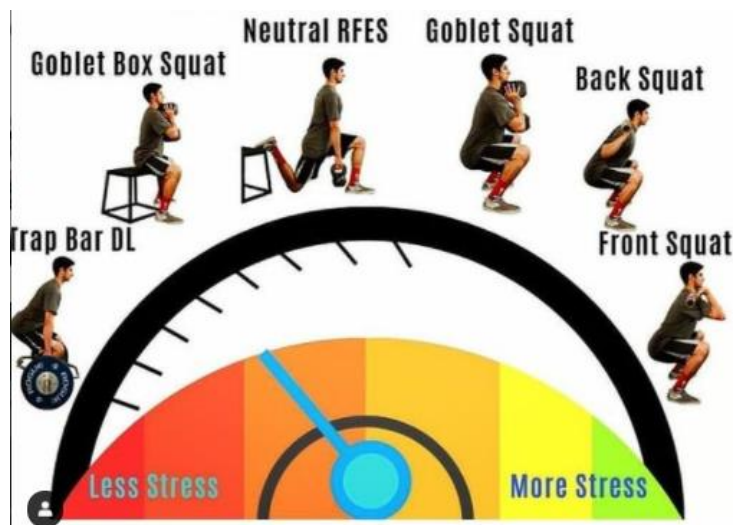
۲. اسکات گوبلت روی جعبه

۳. اسکات بلغاری با کتل بل

۴. اسکات گوبلت

۵. اسکات از پشت

۶. اسکات از جلو



عکس درد زانو و تمرین

# درد شانه در پرس سرشانه

اصلاحات درد شانه

شکایت شایع در بین ورزشکاران، درد شانه همراه با پرس سرشانه است. یکی از مواردی که می تواند به کاهش درد در تمرین کمک کند، تغییر تمرین است.

یکی از این موارد را امتحان کنید:

۱. پرس لندماین. حرکت خوب کتف را با زاویه قابل تحمل تسهیل می کند.

۲. خراش رک. فشار دادن هالتر در رک می تواند تحمل را بهبود بخشد در حالی که در نهایت به موقعیت کامل بالای سر برسید.

۳. تمرین با کتل بل. توزیع وزن با کتل بل، ثبات شانه را به چالش می کشد و در عین حال ما را مجبور می کند پرس سبکتری نسبت به حالت معمول داشته باشیم.



جهت مشاهده ادامه مطالب کتاب، عکس زیر را لمس کنید

## آسیب در بدنسازی

راهنمای کامل کاهش درد در بدنسازی



مؤلف: ابوالفضل زاهدی

(فوق لیسانس آسیب شناسی ورزشی از دانشگاه تهران)