

زنگ : ورزش
پایه : اول و پیش
آموزگار: عابدین



علوی

عنوان : انعطاف پذیری



علوی

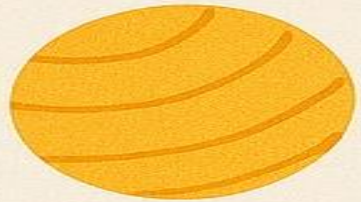
تعریف : انعطاف پذیری



علوی



انعطاف‌پذیری جسمی به توانایی مفاصل برای حرکت در دامنه‌ی کامل خود بدون درد یا محدودیت گفته می‌شود. این ویژگی تحت تأثیر عواملی مانند ساختار مفصل، کشش عضلات و رباط‌ها، و سبک زندگی فعال یا کم‌تحرک قرار دارد. افزایش انعطاف‌پذیری با تمرینات کششی منظم، گرم‌کردن مناسب و حفظ فعالیت بدنی امکان‌پذیر است.



علوی

اهمیت : انعطاف پذیری



علوی

انعطاف پذیری جسمی باعث افزایش دامنه حرکتی مفاصل و کاهش احتمال آسیب دیدگی در فعالیت های روزمره و ورزشی می شود. همچنین به بهبود وضعیت بدنی، کاهش تنش عضلانی و ارتقای کیفیت زندگی کمک می کند.

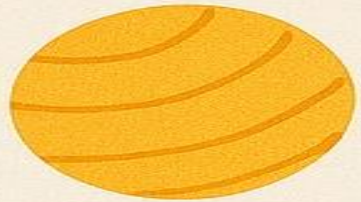


علوی

فواید : افزایش انعطاف پذیری



انعطاف پذیری بیشتر باعث کاهش دردهای عضلانی و افزایش دامنه حرکتی بدن می شود. همچنین به بهبود تعادل، هماهنگی و عملکرد بهتر در فعالیت های روزمره کمک می کند.



علوی

خطاهای رایج : انعطاف پذیری



از رایج‌ترین خطاها در افزایش انعطاف‌پذیری می‌توان به کشش بیش‌ازحد و بدون گرم‌کردن مناسب اشاره کرد که خطر آسیب‌دیدگی را بالا می‌برد. همچنین نادیده‌گرفتن عضلات کمتر فعال مانند همسترینگ باعث عدم تعادل در انعطاف‌پذیری بدن می‌شود.

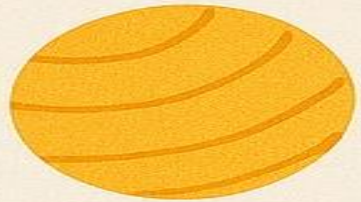


علوی

اسیب های شایع در اشتباه انجام دادن تمرین انعطاف پذیری



اشتباه در انجام تمرینات انعطاف‌پذیری
می‌تواند منجر به کشیدگی عضلات، پارگی
رباط‌ها یا درد مفاصل شود. همچنین انجام
حرکات کششی بدون گرم کردن مناسب، خطر
آسیب‌های حاد مانند پیچ‌خوردگی یا دررفتگی
را افزایش می‌دهد.



علوی

افزایش انعطاف پذیری



برای افزایش انعطاف‌پذیری، تمرینات کششی
منظم و اصولی مانند یوگا یا حرکات پویا
بسیار مؤثرند. همچنین گرم کردن قبل از
تمرین و حفظ تداوم در برنامه تمرینی نقش
کلیدی دارد.

