

علوی



زنگ: ورزش  
مربی: عابدین  
اول: پایه

علوی



عنوان دویدن



## تعریف دویدن



دویدن نوعی حرکت سریع است که در آن بدن  
 با ریتمی پویا و هماهنگ، لحظاتی کاملاً از  
 زمین جدا می‌شود.  
 این فعالیت باعث افزایش ضربان قلب، تقویت  
 عضلات و بهبود عملکرد سیستم تنفسی  
 می‌شود.  
 در مقایسه با راه رفتن، دویدن انرژی بیشتری  
 مصرف می‌کند و نقش مهمی در تناسب اندام و  
 سلامت روان دارد.

علوی



اهمیت دویدن

دویدن یکی از مؤثرترین فعالیت‌های ورزشی  
برای تقویت قلب، عروق و سیستم تنفسی  
است. این ورزش ساده باعث کاهش استرس،  
بهبود خلق و خو و افزایش تمرکز ذهنی  
می‌شود. دویدن منظم حتی در زمان کوتاه،  
خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر، سکته  
و افسردگی را کاهش می‌دهد.





## مراحل دویدن

با حرکات کششی و نرمش‌های سبک، بدن را  
آماده می‌کنی تا از آسیب جلوگیری شود و  
.. جریان خون افزایش یابد



با سرعت متوسط شروع کن، به تنفس و ریتم  
قدم‌ها توجه داشته باش تا بدن به تدریج وارد  
حالت پویای ورزشی شود



در پایان، با راه رفتن آهسته و حرکات کششی،  
ضربان قلب را به حالت طبیعی برگردان و از  
..گرفتگی عضلات جلوگیری کن





## فواید دویدن



دویدن باعث تقویت قلب، افزایش گردش خون و بهبود عملکرد سیستم تنفسی می‌شود.  
این فعالیت ساده به کاهش استرس، افزایش تمرکز و بهبود خلق و خو کمک می‌کند.  
دویدن منظم خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون بالا و افسردگی را .. کاهش می‌دهد.

علوی



اسیب دویدن

دویدن نادرست یا بدون آمادگی می‌تواند باعث فشار بیش از حد بر مفاصل، به‌ویژه زانوها شود. شایع‌ترین آسیب‌ها شامل التهاب تاندون آشیل، و سندروم (شین اسپلینت) درد جلوی ساق پا. نوار ایلیوتیبیال هستند استفاده از کفش نامناسب، گرم نکردن و دویدن روی سطوح سخت احتمال آسیب را افزایش می‌دهد.



خطا دويدن



استفاده از کفش نامناسب می‌تواند فشار زیادی  
 به پاها وارد کند و باعث آسیب‌های جدی شود.  
 دویدن بیش‌ازحد یا با شدت زیاد بدون آمادگی،  
 بدن را در معرض خستگی و آسیب‌های  
 عضلانی قرار می‌دهد. بی‌توجهی به فرم  
 صحیح بدن هنگام دویدن، تعادل را برهم  
 می‌زند و احتمال آسیب به زانو و کمر را  
 افزایش می‌دهد.



بهبود در دویدن

بهبود در راه رفتن با اصلاح فرم بدن، تقویت عضلات مرکزی و افزایش تعادل امکان پذیر است. تمرینات کششی، صاف نگه داشتن شانه ها و گام برداشتن هماهنگ، نقش مهمی در کاهش فشار به مفاصل دارند. با آگاهی از الگوی صحیح حرکت، راه رفتن می تواند به تجربه ای راحت، سالم و بدون درد تبدیل شود.



## روش صحیح دویدن



سر بالا، نگاه رو به جلو

دست‌ها را نزدیک به بدن حرکت دهید

از پهنای کمر قوز نکنید

با پاشنه یا پنجه به زمین ضربه نزنید

قدم‌های سریع و کوتاهی بردارید

سینه به سمت جلو، شانه‌ها عقب

دست‌ها برخلاف پاها  
و با یک زاویه ۹۰ درجه حرکت کنند

یک انحناى طبیعى در زانوها ایجاد کنید

قوزک پاها را قفل کنید

سر رو به جلو

قوز نکنید

خم کردن آرنج

بدن متمایل به جلو

شانه ها ریلکس

دست ها ریلکس

نپرید !!!!!

پاها هم راستا با سر

فرود با وسط پا

