مجله مجازی سایت هنرهای رزمی

فروردین ۱۳۹۷ - شماره ۱

سایت هنرهای رزمی
MARTIAL ARTS

www.honarhayerazmi.com

پیلاتس ورزش مناسب برای بانوان

تمرین کششی ۱۸۰ درجه پا

آناتومی استخوان های ساق پا

تقدیر از دکتر کیوان دهناد در سی امین سالگرد فستیوال آرنولد

خانم‌ها به‌طور ویژه‌ای پیلاتس را به عنوان یک فعالیت ورزشی به منظور تناسب اندام ترجیح می‌دهند، زیرا در حالی که عضلات را تقویت کرده و فرم می‌دهد، اما باعث حجیم شدن آن نمی‌شود، چیزی که خیلی از خانم‌ها از آن می‌ترسند...

پیلاتس سیستم ورزشی است که در سال ۱۹۲۰ توسط ژوزف پیلاتس پایه گذاری گردید. این ورزش در ابتدا توسط ژوزف پیلاتس علم کنترل بدن نام گذاری شده بود که پس از مرگ وی به‌دلیل احترام و حفظ یاد و خاطرهٔ او توسط بازماندگانش به نام پیلاتس متداول شد.

روش تمرینی پیلاتس متشکل از ورزش‌هایی است که تمرکز روی پیشرفت انعطاف و قدرت در تمام اندام‌های بدن دارد بدون این که عضلات را حجیم کند یا آن‌ها را از بین ببرد. این روش تمرینی از حرکات کنترل‌شده‌یی تشکیل شده که بین بدن و مغز هارمونی فیزیکی ایجاد کرده و توانایی بدن افراد را در هر سن بالا می‌برد.

فواید ورزش پیلاتس

۱- به انعطاف‌پذیری ستون فقرات کمک می کند.

۲- آگاهی بیشتری راجع به بدن‌مان، به ما می‌دهد.

۳- عضلات را قوی و طول عضلات را زیاد می کند.

۴- عضلات شکم را تقویت می کند.

۵ – فکر و جسم هر دو با هم کار می کنند.

۶- استرس را کم می کند و انرژی را افزایش می‌دهد.

۷- شکم را صاف و کمر را باریک می کند.

۸ – پس از جراحی و یا صدمه دیدن، بهبودی را سرعت می‌بخشد.

سایت هنرهای رزمی
MARTIAL ARTS

۹- حرکات مفاصل را افزایش می‌دهد.

۱۰- گردش خون را تسهیل می کند.

۱۱- درد مفاصل و درد پشت را آرام می کند.

۱۲- یک ورزش بسیار خوب برای داشتن اندامی مناسب می‌باشد.

۱۳- با این ورزش، احساس بهتری می کنید.

۱۴- به زنان شیرده کمک می کند تا زودتر به وزن قبل از بارداری‌شان برسند.

۱۵- یک ورزش ملایم می‌باشد و به شما روحیه می‌دهد.

۱۶- با انجام صحیح تنفس، اکسیژن به بدن می‌رساند و عضلات شکم را سفت می کند.

چرا پیلاتس موفقیت‌آمیز بوده است؟

بسیار ساده است. اول، گفتار صادقانه ژوزف پیلاتس و دوم، این ورزش بسیار کارساز است و تمام وعده‌های گفته‌شده در این روش ورزشی محقق می‌شود. افراد در موقعیت‌های متفاوت، از ورزشکار حرفه‌یی یا تازه کار گرفته یا خانم‌های خانه‌دار و آقایان کارمند و پرمشغله اگر ورزش پیلاتس را آغاز کنند مطمین باشند که نتایج سودمند این ورزش را خواهند دید.

با شروع ورزش پیلاتس و اجرای صحیح حرکات می‌توان به اندامی زیبا و فرم بدن بهتر، توازن و کشیدگی، قامت بلندتر، باریک‌تر و انعطاف بیشتر دست یافت. هدف پیلاتس از تقویت قوای بدنی، کسب و حفظ بدن و ذهن سالم برای انجام بهتر کارهای روزانه و دیگر فعالیت‌های بدنی است. با شروع پیلاتس می‌توان قدم به قدم تغییر ظاهر، اجرای صحیح حرکات، بدن جدید و بهتر، متوازن، صاف و کشیده، بلندتر، باریکتر و انعطاف‌پذیرتر با یک قدرت پنهانی ساخت. اعتقاد پیلاتس از تقویت قوای بدنی کسب و حفظ بدنی سالم و ذهنی سالم برای اجرای خوب کارهای روزانه و دیگر فعالیت‌های بدنی است.

سایت هنرهای رزمی
MARTIAL ARTS

محمدصادق فرجی: روند موفقیت کاراته در سال ۱۳۹۷ نیز تداوم پیدا می کند

محمدصادق فرجی، رییس فدراسیون کاراته در پیامی فرا رسیدن سال نو را به جامعه ورزش، بویژه اساتید، مربیان، داوران، قهرمانان و ورزشکاران کاراته تبریک گفت.

به گزارش سایت هنرهای رزمی رییس فدراسیون کاراته در پیامش ابراز امیدواری در سایه تلاش و برنامه ریزی هدفمند، ورزش کشور سال ۱۳۹۷ که سال بازیهای آسیایی و المپیک جوانان است بتواند به موفقیت های چشمگیری دست یابد و کاراته که همواره در موفقیت های ورزش ایران اسلامی نقش آفرینی کرده، با حمایت وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک همدلی خانواده بزر گ کاراته و با درخشش قهرمانان شایسته خود سهم مهمی در این عرصه داشته باشد.

محمدصادق فرجی همچنین گفت: سال ۹۶ برای کاراته سال پرباری بود. کسب مقام قهرمانی رقابتهای قهرمانی اسیا در قزاقستان که برای نخستین بار در مجموع چهار رده سنی بدست امد، کسب یک طلا و چهار نقره تیم پنج نفره قهرمانان شایسته کاراته کشورمان در بازیهای جهانی در لهستان که بعد از سی و شش سال حاصل شد، مدال برنز کاتای تیمی دختران در مسابقات قهرمانی جوانان جهان که برای اولین بار بدست امد، قرار گرفتن ایران به عنوان دومین کشور قدرتمند کاراته جهان در رنکینگ اعلام شده از سوی فدراسیون جهانی و...از جمله موفقیت های کاراته ایران در سال ۹۶ بوده که تردید ندارم این روند در سال جدید و در مسابقات قهرمانی اسیا در اردن و بازیهای اسیایی جاکارتا، المپیک‌جوانان در بوینس ایرس و پیکارهای جهانی مادرید تداوم خواهد داشت.

رییس فدراسیون کاراته همچنین گفت: کارهای بسیار خوبی در زمینه فعالیت های آموزشی و اداری در سال ۹۶ انجام شد که این روند در سال جدید با جدیت بیشتری پی گیری و دنبال خواهد شد.

سایت هنرهای رزمی
MARTIAL ARTS
www.honarhayerazmi.com

پیام نوروزی رئیس فدراسیون ورزش های رزمی به مناسبت فرارسیدن سال ۱۳۹۷

به گزارش سایت هنرهای رزمی پیام تبریک محمود رشیدی به مناسبت فرارسیدن عید نوروز متن پیام به شرح ذیل می باشد:

بسم الله الرحمن الرحیم

یا مقلب القلوب و الابصار یا مدبر اللیل و النهار یا محول الحول والاحوال حول حالنا الی احسن الحال

بهار از باشکوه ترین جلوه های خدا در جهان هستی است که می توان با تماشای آن راهی به سوی خدا یافت و جمال پروردگار را به تماشا نشست و با دیدن آن رحمت و محبت خداوند را به یاد آورد و آموخت که چشمه مهر ایزد همواره به سوی آدمیان و همه موجودات سرازیر است و ما اگر او و نشانه هایش را فراموش کنیم، او هرگز ما را فراموش نخواهدکرد . بهار می آید تا در گوش جانمان، مؤمنانه زمزمه کند و یادآور شود که روزگار، همیشه بر یک مدار نمی ماند و قرار ما زمینیان در بی قراری همین روزگار و آسمان.نهفته است تا باورمان شود که پایان هر سیاهی، سپیدی و پایان هر زمستان سیاه، بهاری خوش و رنگارنگ است و اینک در آستانه فصل بهار که فصل اعتدال است و جلوه جمال و جولان جلال ، ازآحاد خانواده ورزش های رزمی از جمله روسای محترم هیات های استانی ، مسئولین رشته های تحت پوشش ، قهرمانان ، مربیان ، داوران و همچنین کارمندان زحمتکش فدراسیون صمیمانه قدر دانی و تشکر نموده و ضمن تبریک سال نو آرزوی سالی توام با بهروزی و توفیق برای عزیزان از درگاه ایزد منان آرزو دارم .

امیدوارم درسایه تلاش ،همت و همدلی تمام دلسوزان و زحمت کشان در حوزه ورزش های رزمی، سالی پر افتخار ، پرخیر و برکت و خدمت بیشتر برای مردم عزیز داشته باشیم.

محمود رشیدی

رئیس فدراسیون ورزش های رزمی

سایت هنرهای رزمی
MARTIAL ARTS
www.honarhayerazmi.com

آناتومی استخوان های ساق پا

ستون مرکزی ساق از دو استخوان به نام های درشت نی یا تیبیا Tibia و نازک نی یا فیبولا Fibula تشکیل شده است. درشت نی همانطور که از نامش پیدا است استخوان بزرگتر ساق است و قسمت اعظم نیروهایی که به ساق وارد میشوند را تحمل میکند. نازک نی در کنار درشت نی قرار گرفته و هم در بالا یعنی نزدیک زانو و هم در پایین یعنی بالای مچ پا با استخوان درشت نی مفصل میشود.

تیبیا

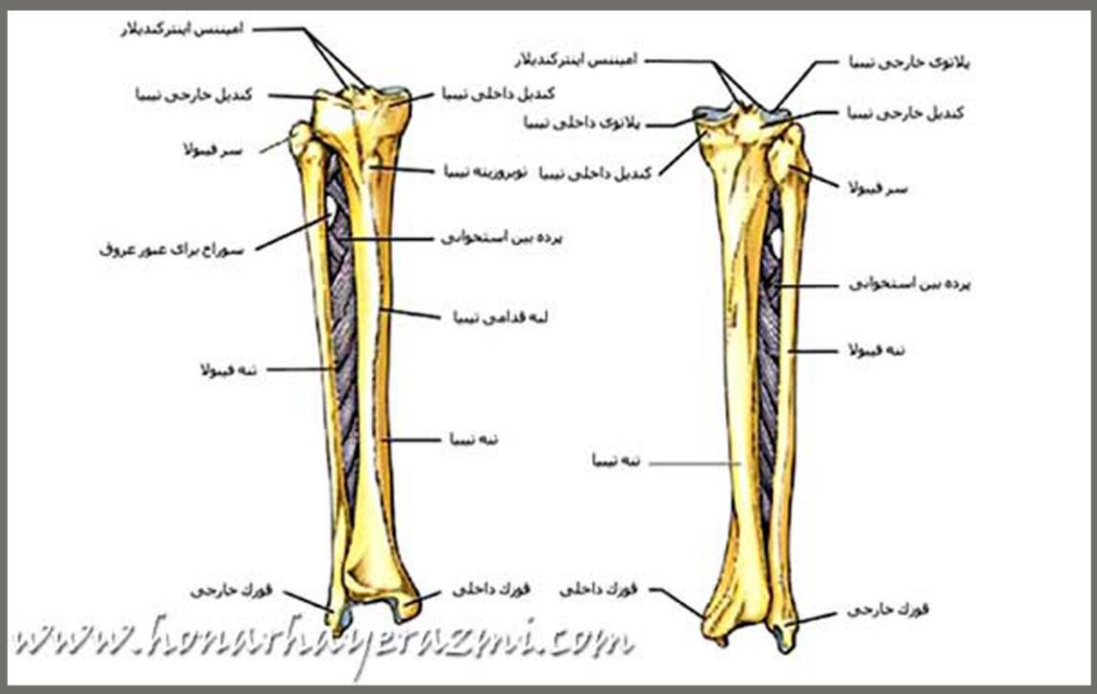
استخوان تیبیا یا درشت نی بعد از استخوان ران بزرگترین استخوان بدن است. این استخوان در بالا با ران، در پایین با استخوان تالوس یا قاپ و در خارج با فیبولا مفصل میشود. شکل استخوان تیبیا مانند یک ساعت شنی است. در بالا عرض و حجم آن زیاد است. به پایین که میاید نازک تر میشود و دوباره به انتهای پایینی که میرسد مجددا عرض آن زیاد میشود البته نه به اندازه بالا. استخوان تیبیا در بالا یعنی جایی که مفصل زانو را تشکیل میدهد حجیم و بزرگ است. این قسمت از تیبیا از استخوان اسفنجی Cancellous bone درست شده و به دو ناحیه که به آنها کندیل های تیبیا میگویند تقسیم میشود.

پس بالاترین قسمت تیبیا دو کندیل خارجی و داخلی دارد. سطح بالایی تیبیا یعنی جایی که با کندیل های ران مفصل میشود تقریبا مسطح بوده و به آن پلاتوی تیبیا Tibial plateau میگویند. قسمتی از سطح بالایی تیبیا که روی کندیل داخلی آن است را پلاتوی داخلی Medial plateau و قسمتی را که روی کندیل خارجی قرار دارد پلاتوی خارجی Lateral plateau میگویند.

دو انتهای بالایی و پایینی تیبیا را مانند هر استخوان بلند دیگر متافیز Metaphysis و وسط آنرا دیافیز Diaphysis مینامند.

قسمت وسط یا میانی استخوان تیبیا یا قسمت دیافیز آن از استخوان سفت و محکم کورتیکال Cortical bone درست شده و توخالی است. در داخل قسمت خالی میانی آن مغز استخوان قرار گرفته است.

سایت هنرهای رزمی
MARTIAL ARTS



تیبیا در قسمت دیافیز مانند استخوان ران به شکل استوانه نیست بلکه به شکل یک منشور سه وجهی است و سطح مقطع مثلثی دارد. استخوان در این قسمت دو وجه خارجی و اخلی و یک وجه پشتی یا خلفی دارد. وجه خارجی آن نزدیک استخوان فیبولا است و توسط پرده بافتی به نام پرده بین استخوانی Interosseous membrane به فیبولا متصل میشود.

در واقع اتصال تیبیا و فیبولا از طریق پرده بین استخوانی را نوعی مفصل میدانند که به آن سندسموز Syndesmosis میگویند.

وجه داخلی استخوان تیبیا زیر پوست قرار داشته و توسط عضله پوشیده نشده است. درست زیر پوست قسمت داخلی ساق میتوان سفتی استخوان را لمس کرد.

پایین ترین قسمت استخوان تیبیا یعنی متافیز پایینی آن مجددا حجیم میشود ولی البته اندازه متافیز پایینی تیبیا از متافیز بالایی آن کوچکتر است. سطح زیرین متافیز پایینی استخوان تیبیا را که با استخوات تالوس مفصل میشود را پلافوند تیبیا Tibial plafond میگویند. متافیز پایینی تیبیا در قسمت داخلی یا مدیال کمی به سمت داخل تر و پایین تر برجسته شده و به آن قوزک داخلی یا مالئول داخلی Medial malleolus میگویند. قوزک داخلی هم زیر پوست قابل لمس است. سطح خارجی قوزک داخلی در کنار استخوان تالوس قرار گرفته و با آن مفصل میشود.

در حین راه رفتن استخوان تیبیا نیروی محوری در حدود پنج برابر وزن انسان را تحمل میکند.

سایت هنرهای رزمی
MARTIAL ARTS

پیام تبریک دکترعلی نژاد به مناسبت عید نوروز

دکتر مهدی علی نژاد در پیامی فرا رسیدن سال جدید و عید نوروز را به آحاد مردم کشور، جامعه ورزش و به خصوص اهالی ووشوی کشور تبریک گفت و برای آنان سالی سرشار از موفقیت همراه با سلامتی را آرزو کرد.

به گزارش سایت هنرهای رزمی فدراسیون ووشو؛ در این پیام تبریک آمده است:

خداوندمنان را شاکرم که در سال ۹۷ توانستیم با تلاش و برنامه ریزی صورت گرفته در خانواده بزرگ ووشوی کشور، حمایت های ارگان های ورزشی و دعای خیر مردم ایران زمین به موفقیت های عظیمی از جمله کسب نخستین قهرمانی رقابت های جهانی دست یابیم و بار دیگر توان ووشوی ایران را به اثبات برسانیم.

امیدوارم در سایه الطاف الهی و حمایت جامعه ورزش کشور، رسانه ها و تلاش روز افزون مربیان، قهرمانان، داوران، ورزشکاران و روسای هیات های ووشوی کشورمان بتوانیم در بازی های آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا و مسابقات جهانی جوانان برزیل بار دیگر پرچم ایران اسلامی را به اهتزاز در آوریم.

ضمن تبریک حلول سال نو، تولد دوباره ی طبیعت و عید سعید نوروز که پیام‌آور دوستی، عشق و محبت است، امیدوارم مردم ایران سالی سرشار از برکت، موفقیت و سلامتی را در پیش داشته باشند.

سایت هنرهای رزمی
MARTIAL ARTS

تمرین کششی ۱۸۰ درجه پا

باز کردن زاویه ۱۸۰ درجه با پا، شگفتی هر بیننده ای را برمی انگیزد. بسیاری آرزوی انجام آن را دارند، اما کمتر کسی ممارست و تمرینهای لازم را انجام می دهد. واقعیت این است که انجام آن، کار سختی نیست و فقط نیاز به زمان و تمرین ورزشی دارد.

زمان موفقیت کامل، از ۲ ماه تا ۶ ماه متغیر است و بستگی به سن و فیزیک جسم متقاضی دارد.

برای شروع، باید کلیه بافتهای درگیر در این حرکت را آماده سازی کرد. حتی ژیمناستهای المپیک هم قبل از ورزش و تمرینات، بدن خود را گرم و منعطف می کنند. به یاد داشته باشید که طی این مراحل هرگز نباید کاری را با زور و درد انجام دهید.

برای اجرای حرکت، علاوه بر گرم کردن، نرمشها و کششهای زیر لازم و ضروری هستند:

۱. نرمش عمومی و گرم کردن بدن

با طناب زدن و در جا دویدن، گردش خون در بدن افزایش می یابد و بدن برای اجرای حرکت آماده می شود.

۲. کشش پروانه ای روی زمین

روی زمین نشسته و کمر خود را صاف نگاه دارید. زانوها را به زمین چسبانده و سعی کنید پاشنه پای خود را به سمت داخل بکشید. در هر حالت از کشش، حداقل باید ۲۰ ثانیه در همان حالت بمانید تا بافتهای بدن، با این وضعیت سازگار شوند و برای کشش بیشتر آماده شوند. نگاه داشتن وضعیت برای کمتر از ۲۰ ثانیه، اثر مثبتی نخواهد داشت.

اگر بعد از مدتی تمرین پاشنه های به انتهای بدن رسید، از این به بعد سعی نمایید سینه خود را به سمت زمین کشیده و پس از چند بار تکرار به مدت ۳۰ ثانیه در همان حال نگه دارید. توجه داشته باشید که از ناحیه کمر بیش از حد خم نشده و قوز نکنید.

سایت هنرهای رزمی
MARTIAL ARTS
www.honarhayerazmi.com

۳. کشش با پاهای باز روی زمین

مطابق شکل مقابل، روی زمین نشسته و پاهای خود را تا جایی که امکان دارد باز کنید. زانوها باید صاف و پنجه پا کشیده باشد. با کمر صاف، به سمت جلو خم شوید و سعی کنید پاها را بیشتر باز کنید. حداقل ۲۰ ثانیه حالت باز را نگه دارید.

۴. گرفتن انگشتان پا با دست

در حالت ایستاده و خوابیده، سعی کنید نوک انگشتان پا و دست را به هم برسانید. حداقل ۲۰ ثانیه وضعیت را حفظ کنید. در این حرکت نیز توجه داشته باشید که زانوها خم نشود و کشیدگی پاها در این حرکت از نکات قابل توجه می باشد.

۵. خم کردن زانو در حالت خوابیده دمر

مطابق شکل، به حالت دمر روی زمین خوابیده و زانوها را خم کنید. سعی کنید زانوها را به زاویه ۹۰ درجه برسانید. اگر نمی توانید زاویه ۹۰ درجه با زانو درست کنید، می توانید وزن خود را روی آرنج منتقل کرده و قسمت لگن را از زمین بلند کنید و سپس زاویه ۹۰ درجه را با زانوها بسازید. به تدریج وزن را روی لگن منتقل کنید و سعی کنید استخوان

۶. اسکات نیمه

مطابق شکل، دست چپ خود را روی زمین گذاشته و سعی کنید با حفظ صافی پای چپ، روی پای راست بنشینید. این وضعیت را ۶۰ ثانیه نگه دارید. و سپس جای پاها را عوض کنید. پنجه پا باید کشیده و در امتداد ساق پا باشد.

یک نکته را توجه داشته باشید که گرم نمودن مفاصل قبل از شروع تمرینات بسیار حائز اهمیت است و از فشار بر روی مفاصل زانو جدا" بپرهیزید.

۷. کشش پا در حالت ایستاده

در حالت ایستاده، پاها را به اندازه دو برابر عرض شانه باز کنید، با حفظ صافی کامل زانوها، سعی کنید کف دستتان را به زمین بزنید. وضعیت را ۶۰ ثانیه حفظ کنید.

وقتی توانستید این کار را به راحتی انجام دهید، سعی کنید آرنج خود را به زمین بچسبانید.

سایت هنرهای رزمی
MARTIAL ARTS

پیام تبریک ناصر پورعلی فرد به مناسب فرا رسیدن عید نوروز

رییس فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام با فرا رسیدن عید باستانی نوروز پیام تبریکی را در قالب کارت پستال خطاب به هوادارن این رشته پر طرفدار منتشر کرد.

سال نو مبارک !

فرا رسیدن نوروز باستانی ، یادآور شکوه ایران و یگانه یادگار جمشید جم بر همه ایرانیان پاک پندار ، راست گفتار و نیک کردار خجسته باد

اساتید، مربیان، قهرمانان، دوستان و همراهان ارجمند

صمیمانه فرا رسیدن عید نوروز باستانی و آغاز سال نو را به شما و خانواده محترمتان تبریک و تهنیت عرض نموده و در پرتو الطاف بیکران خداوندی، برای شما و دوستدارانتان سلامتی و بهروزی، سربلندی و پیروزی، طراوت و شادکامی،عزت و کامیابی را آرزومندیم.

سایت هنرهای رزمی (اولین و بزرگترین مرجع معرفی و گسترش

سایت هنرهای رزمی
MARTIAL ARTS

سایت هنرهای رزمی در نظر دارد جهت گسترش اخبار و تبلیغات در زمینه هنرهای رزمی کشور از فروردین ماه ۱۳۹۷ مجله الکترونیکی سایت هنرهای رزمی را با فرمت PDF در بخش مجلات سایت جهت دانلود ومطالعه منتشر نماید.

لازم به توضیح است که مجله فوق به انتشار اخبار و گزارشات مسابقات و همچنین مصاحبه های انجام شده و مقالات منتخب در هر ماه می پردازد.

جهت معرفی مجله پیش شماره آن در فروردین ماه ۱۳۹۷ منتشر شده است.

اساتید و مربیان جهت ارایه مطالبشان در مجله مذکور با دفرت سایت در تماس باشند.