

تمارين الاستطالة

هو نوع من التمارين الرياضية

لعضلة او وتر او مجموعة عضلية عند ثنيها او استطالتها لتحسين مرونة العضلة و الحصول على انقباض عضلي مريح

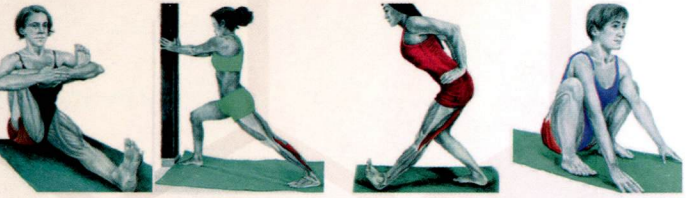
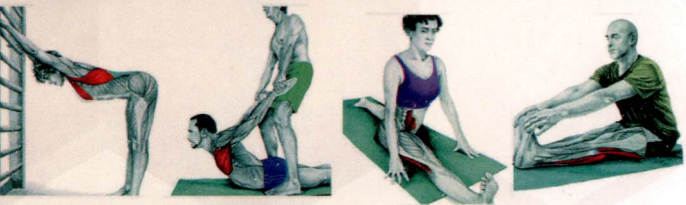
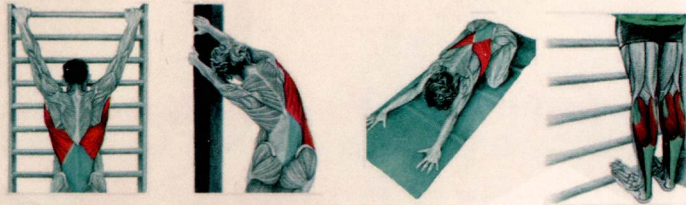
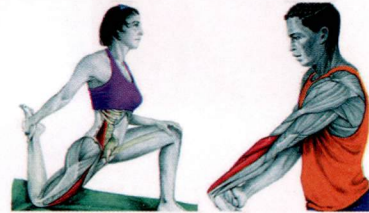
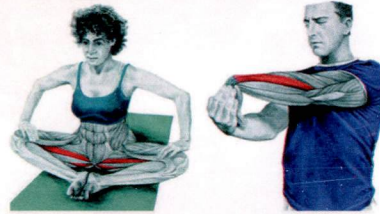
و هي تزيد من:

- تحكم العضلات
- المرونة
- المدى الحركي

الاستطالة الثابتة

هي القيام باستطالة المجموعة العضلية المختارة الى الحد الأقصى لها و الثبات لمدة ٢٠ الى ٣٠ ثانية بنفس الوضع.

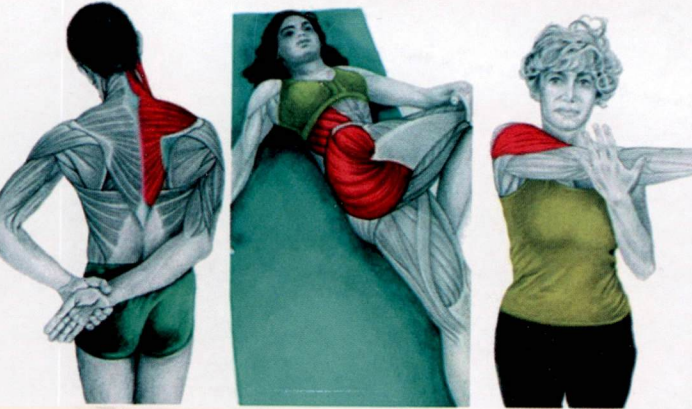
تستخدم لزيادة المرونة العضلية و المدى الحركي





إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

الطريقة الصحيحة لأداء تمارين الاستطالة قبل و بعد النشاط الرياضي



إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

مستشفى الأحدي
قسم العلاج الطبيعي



تجنب :

الاستطالة بشكل سريع و فوق المحتمل او بشكل قوي، قد يؤدي الى انقباض الألياف العضلية و قصرها بشكل عكسي، مما يقلل الاستجابة لتمرارين الاستطالة فتصبح اكثر تحسناً للألم
الطريقة الصحيحة لأداء تمارين الاستطالة قبل و بعد النشاط الرياضي

الاستطالة الحركية

و هي تتطلب القيام بأنماط حركية متواصلة.

تستخدم لزيادة المرونة العضلية لأداء التمرين المطلوب

تستخدم لتحسين وصول الدم و الاوكسجين الى المجموعة العضلية المختارة كيفية أداء الاستطالة الصحيحة قبل و بعد النشاط الرياضي

١. دائماً إبدأ في عملية الإحماء من ٥ - ١٠ دقائق، لتحسين المدى الحركي وتجنب الإصابات.

٢. بعد الإحماء، قم بعمل الاستطالات الحركية و ليس الاستطالات الثابتة.

- قم بتكرار الحركة المختارة
- للاستطالة لمدة ٣٠ ثانية بطريقة
- متحكم بها
- توقف عند الشعور بالتعب لتوفير
- الطاقة لنشاطك الرياضي.
- ٣. بعد النشاط الرياضي، قم بعمل الاستطالات الثابتة لتجنب الآلام العضلية