



عضلات پشت ران که از لگن تا پایین زانو کشیده شده اند، نقش مهمی در سلامت مفاصل زانو، لگن و ستون فقرات دارند. این عضلات که به همسترینگ معروفند از ۳ عضله بلند و قوی تشکیل شده اند و انقباض آن ها خم شدن زانو و عقب دادن مفصل ران را باعث می شود. تقویت همسترینگ به این دلیل اهمیت فوق العاده ای دارد، چون نقش خم کردن و انعطاف دادن به زانو را بر عهده دارد.

عضلات چهار سر در جلوی ران در بالا به جلوی لگن اتصال دارند و عضلات همسترینگ به پشت لگن و وقتی عضله چهار سر ران جلوی لگن را به سمت جلو می کشد به تبع آن عضلات همسترینگ بیش از حد کشیده می شوند و برای جبران این کشش دائمی باید بیشتر کار کنند تا مانع از آسیب شوند. این انقباض دائمی عضله باعث سفتی و کوتاهی آن می شود. ۳ عامل مهم برای کوتاهی عضلات همسترینگ وجود دارد: چرخش لگن ها به سمت جلو، درگیری عصب در این عضله و بیرون زدگی دیسک های بین مهره ای در ناحیه فقرات کمری.

بنابراین نتیجه می گیریم که عضلات پشت ران به خصوص ماهیچه همسترینگ نقش بسیار مهمی در انجام حرکات روزمره، هماهنگی و استحکام بدن دارد. بسیاری از افراد عضلات همسترینگ ضعیف و کوتاهی دارند، بعضی دیگر نیز در حرکت دادن زانو دچار اختلال هستند. این تمرینات کششی به شما کمک می کنند تا عضلات همسترینگ خود را تقویت کنید.

۱



برای شروع کش را در جای مناسبی نصب کنید و حلقه های آن را به میچ پای خود بیندازید. سپس بر روی شکم بخوابید و به آرامی پایتان را بلند کنید تا جایی که کشش را در پشت ران خود احساس کنید و سپس به حالت اولیه بازگردانید. این حرکت را با پای مخالف انجام دهید. این تمرین را در ۳ ست با ۱۵ بار تکرار انجام دهید.

۲



پاها را هم عرض شانه ها باز کرده، زانوهای خود را خم کنید، بالاتنه را پایین آورید و به حالت اسکات قرار بگیرید. دست های خود را به سمت عقب بچرخانید و از آن ها برای به جلو راندن خود کمک بگیرید. سپس برای افزایش شتاب پاهای خود را به سمت جلو بیندازید. تا جایی که می توانید به سمت جلو بپرید و بر روی کف پاهای خود فرود بیایید. توصیه می شود این نوع پریدن را ۳ تا ۵ بار در ست های زیاد تمرین کنید. تعداد ست ها را متناسب با قدرت خود مشخص کنید. بین هر ست ۳ دقیقه استراحت کنید. در صورتی که درد زانو دارید از انجام این حرکت اجتناب کنید.

۳



زانوی های خود را خم کرده و بر روی زمین قرار دهید. کش را به پشت پای خود بیندازید و به سمت عقب صاف کنید و بالا ببرید تا جایی که کشش را به خوبی در پشت ران خود حس کنید. سپس به حالت اولیه باز گردید. این تمرین را در ۳ ست با ۱۵ بار تکرار انجام دهید.

۴



یک پای خود را از زانو خم کرده و بر روی زمین قرار دهید. پای دیگر را مانند تصویر صاف روبروی خود دراز کنید. سپس در حالی که زانو کاملاً صاف است تنه خود را به سمت جلو متمایل کنید.

۵

به پشت دراز بکشید و یکی از زانوها را خم کنید و با دست درون سینه جمع کنید به گونه که کشش را احساس کنید. این حالت را برای ۳۰ ثانیه نگه دارید و سپس آن را در جهت مخالف نیز تکرار کنید. این تمرین را برای هر پا ۱۰ بار تکرار کنید.



۶



مانند تصویر پای راست خود را جلو بگذارید و به آرامی وزن خود را به جلو متمایل کنید، کمر خود را صاف نگه دارید و عضلات شکم را به سمت بالا بکشید و همزمان باسن چپ خود را به پایین فشار دهید. برای مدت ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید و آنگاه به حالت اولیه بازگردید و سپس همین حرکت را با سمت مقابل تکرار کنید.

۷



طاق باز به روی سطح زمین دراز کشیده، دستان را در طرفین قرار داده، زانوها خم و کف پا را صاف به روی زمین قرار دهید. عضلات شکمی و سربینی را منقبض نموده و لگن را بالا بگیرید و صاف باقی بمانید تا یک خط صاف از شانه تا زانو تشکیل شود. ۶ ثانیه نگه دارید و دوباره به حالت اول برگردید. ۱۰ بار تکرار کنید. (همچنین این حرکت را می توانید در حالی که یک زانو خم و زانو دیگر صاف قرار دارد نیز انجام دهید).