

## "ورزش های ایزوتونیک و ایزومتریک"

### ورزش ایزومتریک:

تقویت عضلات بدون حرکت مفاصل و بدون تغییر طولی عضلات که در آن تحرک فرد به حداقل می رسد یکی از ویژگی های بارز و خوب این نوع ورزش ها همین است که به راحتی در منزل و بدون هیچ لوازم ورزشی خاص قابلیت انجام دارد در این ورزش یک عضله خاص و یا گروهی از عضلات با تعدادی انقباض درگیر می شوند و ضمن حفظ قدرت آن عضله باعث افزایش تقویت آنها نیز می شوند .

### ورزش ایزومتریک چه فوایدی دارد :

علاوه براینکه این ورزش ها بصورت خیلی ساده بدون نیاز به وسیله ورزشی قابلیت اجرا دارند ، سلامتی عضلات را نیز تضمین می کنند همچنین به دلیل افزایش پایداری قدرت عضلات با تمرینات ایزومتریک این ورزش برای افرادی که از التهاب عضلات مفاصل رنج می برند ،گزینه مناسبی است ورزش ایزومتریک بجز درمان التهاب های مفاصل ، برای مبتلایان به آرتروز ، آرتريت و روماتوئید نیز تجویز می شوند در کنار کمک به بازتوانی این افراد ،

انجام ورزش های ایزومتریک بصورت منظم ،ممکن است بیماری های قلبی وعروقی را کاهش دهد . چرا که درحین انجام ورزش های ایزومتریک فشارخون و ضربان قلب در حالت استراحت کاهش می یابد

### نمونه هایی از تمرینات ورزش های ایزومتریک :

#### تمرینات بالا تنه :

با کمک دیوار پرس سینه را انجام دهید بدین صورت که پاها به عرض شانه باز و با فاصله ۱۰۰ سانتی متری از دیوار شنای دیواری را انجام دهید . در شرایطی که کمر کاملا صاف باشد ،کف دو دست را به طرف یکدیگر فشار دهید تا عضلات سینه وقفسه سینه منقبض و تقویت شوند .

#### تمرینات پایین تنه :

به کمک یک صندلی به حالت کاملا صاف بنشینید یک پا را از زانو بلند کنید و درهمان حالت و درصورتی که فشار بیش از حدی به آن نمی آورید ،نوک پا را به سمت بالا منعطف کنید و چندین ثانیه نگه دارید

باکمک دیوار به حالت ۹۰ درجه بنشینید ، درحالتی که پشت شما به دیوار تکیه داده شده و کاملا صاف هستید ،در همان حالت نشسته تاخسته شدن عضلات قرار بگیرد .مثال های دیگر برای این نوع ورزش ها :حفظ وضعیت ایستا ، نگه داشتن دمبل در یک دست درحالت جلو بازو و حتی فشار به جسم ثابت تغییر دیوار

### ورزش های ایزوتونیک :

ورزش های ایزوتونیک برخلاف ایزومتریک برای تقویت عضلات بدن با تغییرات طولی عضلات همراه است و ماهیچه را در دامنه حرکتی خود به حرکت در می آورد.

این ورزش روی تقویت عضلات از طریق انقباض عضله های بدن تمرکز دارد بدین شکل که با انقباض های ایزوتونیک ، نیرو ثابت و سرعت متغیر می باشد که این موجب افزایش آمادگی جسمانی بالا می شود

### ورزش های ایزوتونیک چه فوایدی دارد :

با تمرینات ورزش ایزوتونیک علاوه برتقویت ماهیچه های ضعیف و آسیب دیده به شکل کاملا ساده و راحت می توانید برای حجم دادن به عضلات و تغییرات طولی ماهیچه های خود برنامه ریزی کنید :



## ورزشهای ایزوتونیک و ایزومتریک در بیماران ارتوپدی

تهیه و تنظیم :

امین اسماعیلی کارشناس پرستاری  
با همکاری واحد آموزش پرستاری



شماره پمفلت :

خرداد ۱۴۰۱ ۱۴۰۲ خرداد ۱۴۰۲

شنا - بارفیکس - پارالل به کمک صندلی ها  
- پهلوی چرخشی به کمک چوب یا میله - شکم  
کرانچ - اسکوات - دراز نشست - دوچرخه سواری  
- سنگ نوردی  
**کدام یک بهتر است؟**

جواب خیلی ساده " هیچکدام " است هر کدام از  
این ورزش ها اهداف مخصوص به خودش را دارد  
مثلا وقتی تمرینی ایزومتریک انجام می دهید  
تنها ماهیچه ای را که در آن وضعیت قرار می  
دهید تقویت می کنید .

از طرف دیگر تمرینات ایزوتونیک ماهیچه هایتان  
را تقویت می کند اما شما را چندان از لحاظ توان  
و استقامت تقویت نخواهد کرد .

اما هر دو نوع تمرین می توانند میزان نیرویی را که  
ماهیچه تان می تواند تولید کند افزایش دهد  
بطور خلاصه اینکه، برای توسعه تا حد امکان  
موثرترین و بی نقص ترین روال باید هر دو تمرین  
ایزوتونیک و ایزومتریک را در روال تمرینتان قرار  
دهید .

همچنین یکی از مزایای این ورزش مانند ورزش  
ایزومتریک ، بدلیل تکرار نسبتا زیاد در حرکات  
ورزشی با شدت پایین برای افرادی است که از  
بیماری های مفصلی ، کشیدگی ها و پارگی های  
عضلانی رنج می برند و برای آنان بسیار مفید  
خواهد بود .

### نمونه هایی از تمرینات ورزش های ایزوتونیک :

تمرینات ورزش های ایزوتونیک به دو صورت  
خانگی (بدون وزنه ) و باشگاهی (با وزنه ) انجام می  
گیرد . قبل از شروع تمرینات ایزوتونیک باشگاهی  
، ورزشکارانی که به تازگی می خواهند اقدام به  
تقویت عضلات و ماهیچه های خود بکنند باید از  
تمرینات خانگی برای دوره ی ۳ ماهه شروع بکنند  
و در ادامه ، تمرینات ، با وزنه های خود را در  
باشگاه زیر نظر مربی مجرب ادامه دهند .

اما بعضی از تمرینات ایزوتونیک به شرح زیر می  
باشند که به راحتی در خانه قابلیت اجرا دارند و  
به تمرینات کالسی تینیک مشهور هستند نظیر: