

به نام خالق هستی بخش

عوامل موثر بر تعادل و چگونگی
بهبود آن



خدمات ورزشی تیرانا
Hosseini : 0912-305 5862
Mirrahimi : 0912-380 8379
WWW.TIRANASPORT.IR

تعادل

تعادل جزئی از فاکتور های آمادگی حرکتی است. آمادگی حرکتی عبارت است از: توانایی فرد برای عملکرد موفقیت آمیز در یک ورزش با فعالیت خاص می باشد. اجزای آمادگی حرکتی عبارت است از : هماهنگی، تعادل، چابکی، سرعت، زمان، توان.



تعادل



کنترل تعادل بدن نیازمند همکاری سه منبع حس عمقی، بینایی و سیستم دهلیزی است.

حسی عمقی ویژگی های حرکت اندام و بدن، مانند جهت، موقعیت در فضا، سرعت و فعال سازی عضلانی را به دستگاه عصبی مرکزی می فرستند. گیرنده بینایی در تشخیص حرکت چشم در ارتباط با حرکت سر و چشم با همدیگر است.

سیستم دهلیزی اطلاعات وضعیت سر و مسیر کشش ثقل و هرگونه تغییر در سرعت یا شتاب را در اختیار قرار می دهد.



حسی عمقی

استفاده از سطوح ناپایدار:

تخته تعادل

ابر

تشک های ورزشی نرم

تمرین روی این سطوح سبب بهبود کارکرد سیستم حسی عمقی و در نهایت سبب افزایش تعادل می شود.

بینایی

تمرین در وضعیتی که چشم ورزشکار بسته است.
با این کار سیستم بینایی را حذف کرده و ورزشکار برای حفظ تعادل خود سعی می کند از دیگر سیستم ها استفاده کند و با تمرکز بر روی حرکت خود سعی در حذف حرکات اضافی بدن را داشته باشد.
و با این کار سبب تقویت دو سیستم دیگر شده و در نهایت به افزایش تعادل می انجامد.



دهلیزی

برای بر هم زدن سیستم دهلیزی می توان وضعیت سر را تغییر داد یعنی می توان سر را به عقب برد و سقف را نگاه کرد و حرکت را انجام دهد.



خدمات ورزشی تیرانا
Hosseini : 0912-305 5862
Mirrahimi : 0912-380 8379
WWW.TIRANASPORT.IR

تعادل

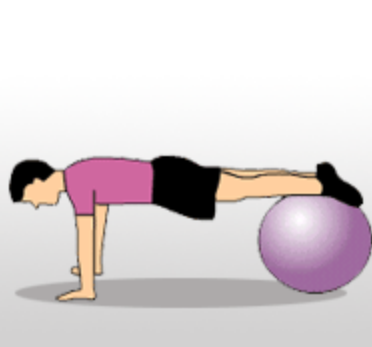
می توان ترکیبی از این روش ها برای برهم زدن تعادل استفاده کرد این
ایجاد اختلال می تواند سبب تقویت
سه سیستم گفته شده می شود.



خدمات ورزشی تیرانا
Hosseini : 0912-305 5862
Mirrahimi : 0912-380 8379
WWW.TIRANASPORT.IR

قدرت

افزایش قدرت به خصوص در اندام های تحتانی نیز راه دیگری برای افزایش تعادل می باشد.



Exercise

- **Single Leg Balance**
- Standing on one leg, maintain your balance. Try to hold for 1 minute. Once this exercise is too easy progress to eyes closed.



Exercise

- **Single Leg Balance on Pillow**
- Begin standing on a pillow on one leg with your eyes open and maintain your balance . Try to hold for 1 minute. Once this exercise is too easy, progress the exercise by closing your eyes. Once this is too easy stand on 2 or more pillows eyes open and eventually eyes closed.



Exercise

- **Walking Heel Toe**
- Walk very slowly in a straight line, carefully placing the foot in front so that the heel of the front foot touches the toes of the rear foot. Once this exercise is too easy progress to eyes closed .



Exercise

- **Ball Around Back**
- Standing on one leg, take a ball around your back whilst maintaining your balance .
Once this exercise is too easy, progress to eyes closed

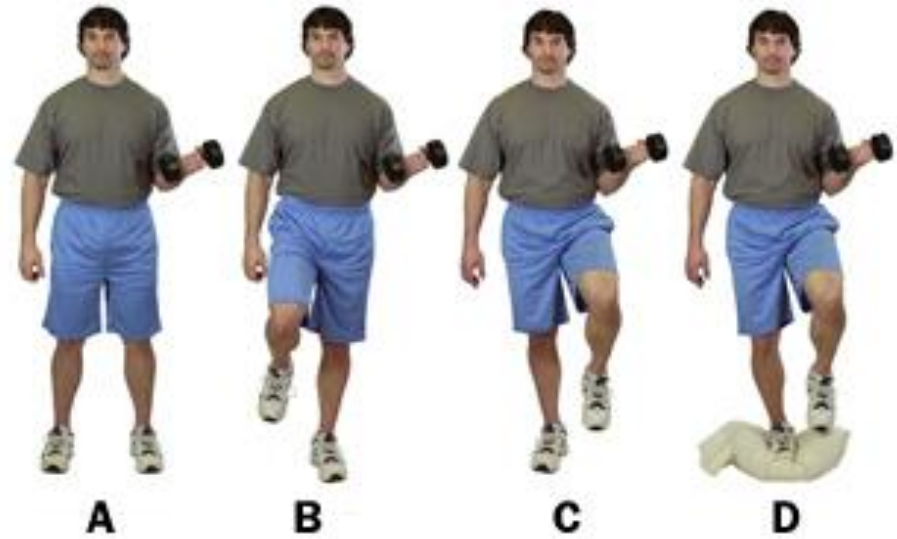


Exercise

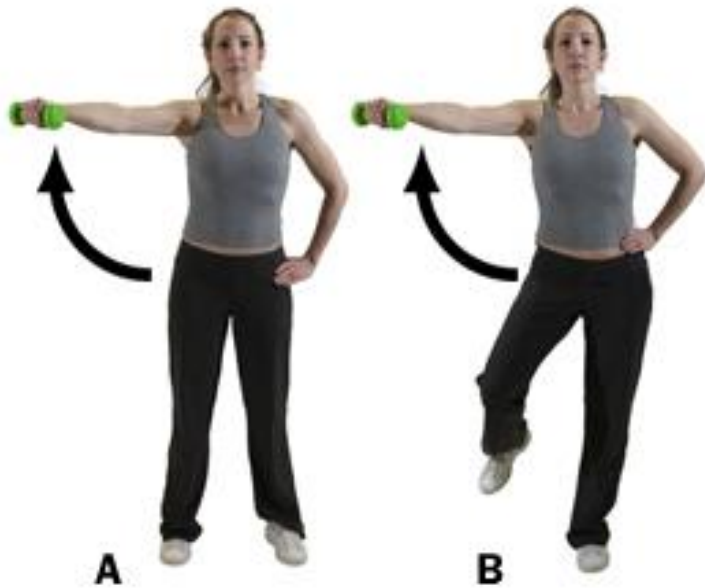
- **Ball Under Leg**
- Standing on one leg, take a ball under your leg whilst maintaining your balance . Once this exercise is too easy, progress to eyes closed.



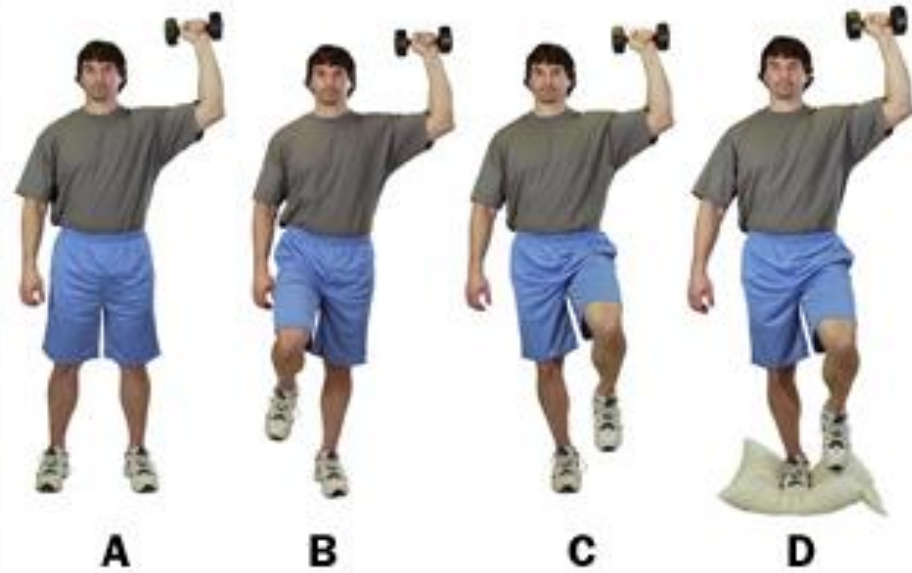
تمرینات تعادلی با وزنه



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

با تشکر از توجه شما

