

قابل توجه کلیه ورزشکاران حرفه ای و صاحبان تیم ها

سلام به همگی

در نگاه اول ، استفاده از ئی اف تی برای کشیدگی جزئی عضله پای دبور میله کاری عادی بحساب می آید . به هر حال این موردی کشنده نبوده و ئی اف تی در مشکلات بسیار جدی تری مزایای خود را نشان داده است . ولی باید توجه داشت که کشیدگی عضلات می تواند ورزشکاران حرفه ای ، که دستمزدهای کلانی می گیرند ، را از بازی خارج کند و یا کارایی آنها را برای دو سه بازی تحت تاثیر قرار دهد . این مسئله ای بسیار هزینه بر است . در چنین شرایطی ارزش یک کاربر ماهر ئی اف تی چقدر است ؟

به شما علاقه دارم ، گری

نوشته دبور میله (PhD)

گری

به علت افتادن در یک چاله عضله پایم کشیدگی پیدا کرد . از اینکه کاربردهای جدیدی برای ئی اف تی بیابم لذت می برم و لذا تصمیم گرفتم بلافاصله پس از افتادن از ئی اف تی استفاده نمایم و ببینم آیا ناراحتی ام کاهش می یابد ؟ همین طور هم شد . در مسیری غیر از مسیر هر روزه ام از میان درختان راه می رفتم . در واقع باید بگویم از کنار یک مزرعه ذرت در کوهستان می گذشتم (من در مکزیك زندگی می کنم و در اینجا ذرت را در کوهپایه ها می کارند .) کنار مزرعه ذرت بودم . کمی که جلوتر رفتم ناگهان پای چپم بطور کامل در یک چاله عمیق فرو رفت . نمی توانستم چاله را ببینم . چون با علفهای بلندی پوشیده شده بود . پایی که در چاله فرو رفت اصلاً مشکلی پیدا نکرد . ولی پای راستم به علت اینکه مجبور شده بود برای جبران عدم تحمل وزن از طرف پای چپم به ناگهان منقبض شود ناراحتی پیدا کرد .

پایم را از چاله بیرون کشیدم و دیدم هیچ مشکلی ندارد . پس از چند گام متوجه شدم که عضله ساق پای راستم درد می کند . وضعیت آن خیلی بد نبود . اما بنظر می رسید کشیدگی پیدا کرده است . علیرغم احساس درد می توانستم راه بروم . می دانستم که این یکی از آن دردهایی است که روز بعد از وقوع باعث مشکلات بیشتری خواهد شد . کمی درباره درد و بخصوص برای احساس حماقت به خاطر ندیدن چاله (که مشاهده آن حتی اگر مستقیماً به آن نگاه می کردم غیر ممکن بود) بر خودم ضربه زدم . درد از بین رفت و من به راه رفتن ادامه دادم .

آن شب عضلاتم دوباره منقبض شدند . نشستم و باز هم در مورد حماقت خودم که در جایی که برایم ناآشنا بود و عدم احتیاطم بر خود ضربه زدم . این مزرعه ذرت در لبه یک پرتگاه واقع شده بود . لذا درباره جنبه های مختلف بی شعوری و بی دقتی خودم ضربه زدم . پس از آن هم به خاطر درد جسمی و عضلات کشیده شده ام ضربه زدم . آنگاه برای اینکه سریعاً بهبودی بیابم و عضلاتم فارغ از تنش شوند ضربه زدم . ظرف چند دقیقه درد از میان رفت و من هم فراموش کردم که چقدر بی دقت بوده ام . آن درد دیگر بازنگشت و اکنون حالم کاملاً خوب است .

دبور میله (PHD)