

جلسه پنجم

گرم کردن- زمان گرم کردن: ۱۰ دقیقه			
انواع تمرینات، به ترتیب		تکرارها	
۳-۴ دقیقه درجا زدن یا راه رفتن در منزل حرکات جنبشی: بالاتنه: بالا آوردن شانه، چرخش شانه رو به جلو و سپس به عقب، دور کردن و نزدیک کردن افقی شانه با دستان باز، نزدیک کردن و دور کردن مورب دستان در هر دو جهت، چرخش کامل دستان به طور مجزا، نشر کامل هر دو دست از پهلوی، تنه: خم شدن تنه به پهلوها، چرخش تنه به راست و چپ، چرخش قدامی لگن، چرخش خلفی لگن، خم شدن تنه به سمت پاهای، خم شوید و دست و پای مخاف را به هم برسانید. پایین تنه: بالا آوردن زانو به سمت شکم همراه با حرکت دستان، بالا آوردن جانبی زانوها از پهلوی همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهای با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوی و عقب، حرکات پرشی درجا: طناب زدن، پروانه، قیچی، پرش به طرفین		هر حرکت ۱۰ بار	
بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین: ۱۵دقیقه			
تمرین	ست	زمان تمرین	استراحت بین هر ست
دستها در هوا (حرکت دستان با جابه جایی افقی پاهای)	۳	۳دقیقه	۲ دقیقه
بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین: ۲۰ دقیقه			
تمرین	ست	تکرار در هر ست	استراحت بین هر ست
جلوپا نشسته روی صندلی	۳	هر پا ۳۰	۴۵ ثانیه
کبری	۳	۱۰ تکرار با ۳ ثانیه مکث	۳۰ ثانیه
گره	۳	۸	۱۰ ثانیه
دراز نشست شماره ۴	۲	۳۰	۴۵ ثانیه
شنا دیواری	۳	۲۰	۳۰ ثانیه
داخل پا خوابیده	۳	۳۰	۴۵ ثانیه
سرد کردن: زمان: حدود ۱۰-۵ دقیقه			
انواع تمرینات		زمان هر تمرین	
کشش عضلات گردن در چهار جهت، کشش عضلات بالاتنه، کشش عضلات تنه، کشش عضلات پایین تنه		۱۰ تا ۲۰ ثانیه	

بخش اول : گرم کردن

- درجا زدن:

ایستاده و پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید. دست‌ها را خم کرده و در اطراف بدن نگهدارید. زانوها را به طور متناوب (یکی راست یکی چپ) خم کرده و پا را کمی به بالا بیاورید در حدی که حداقل حدود ۵ سانتی متر از زمین جدا شود. حرکت دستان نیز باید به طور متناوب از مفصل بازو به جلو و عقب حرکت کند و ریتم حرکت دستان باید متناسب با حرکت پاها باشد. به طوریکه با بلند شدن پای راست، دست چپ به جلو بیاید و برعکس (دست و پای مخالف با هم حرکت می‌کنند). این حرکت را در زمان توصیه شده، تکرار کنید.



حرکات جنبشی: بالاتنه:

- بالا آوردن شانه‌ها: هر دو مفصل شانه را به سمت بالا کشیده و پس از یک مکث حداقل سه ثانیه ایی، به آرامی به پایین برگردانید.



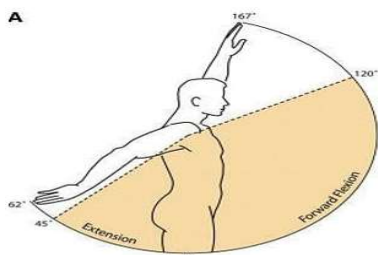
- چرخش کامل شانه رو به جلو : مفصل شانه را تا انتهای دامنه ی حرکتی خود، به جلو و سپس به شکل دورانی به سمت بالا، عقب و پایین، بچرخانید.
- چرخش کامل شانه رو به جلو : مفصل شانه را تا انتهای دامنه ی حرکتی خود، به عقب و سپس به شکل دورانی به سمت بالا، جلو و پایین، بچرخانید.



- دور کردن و نزدیک کردن افقی شانه با دستان باز:
- هر دو دست در حالت افقی و موازی زمین، در دامنه ی حرکتی کامل به همدیگر نزدیک و دور شوند. توجه شود در حین اجرای این حرکت، از پرتاب کردن دستان خودداری شود.

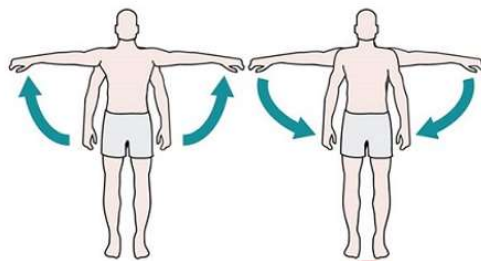


- نزدیک کردن و دور کردن مورب دستان در هر دو جهت:
- دست در بالا و دست دیگر در پایین به شکل مورب از یکدیگر در دامنه ی کامل به سمت یکدیگر نزدیک و دور می شوند. از پرتاب کردن دستان خودداری شود. بدین منظور کافی است سرعت حرکت خود را کمی آهسته تر کنید و با کنترل بیشتر روی دستان خود، این حرکت را اجرا کنید.



- چرخش کامل دستان به طور مجزا: دستان صاف با کمی خمش در آرنج، در دامنه ی کامل مفصل بازو به سمت عقب، بالا، جلو و پایین و همینطور در جهت عکس آن، می چرخند. همانند نرمش های قبلی دستان، از پرتاب دست خودداری شود.

- بالا آوردن هر دو دست از پهلو: در حالت ایستاده، هر دو دست از کنار بدن بالا آورده شوند تا به سرشانه رسیده یا موازی زمین شوند. سپس به آرامی به نقطه شروع خود برگردند.

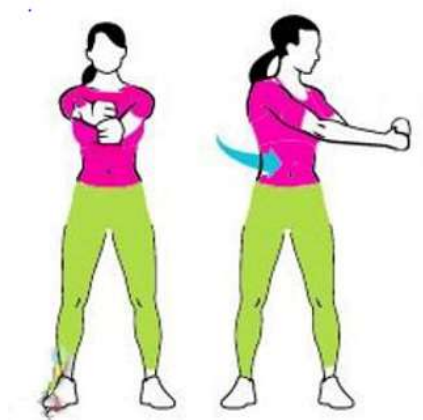


حرکات جنبشی تنه

- خم شدن تنه به پهلوها: در حالت ایستاده، پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و تنه خود را سمت یک پهلو خم کنید به طوری که نوک انگشتان را به زانو نزدیک شود. برای هر دو پهلو راست و چپ اجرا شود.



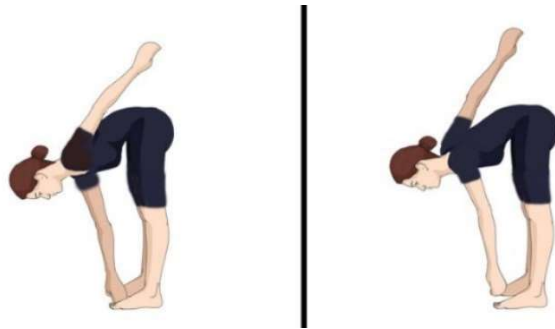
- چرخش تنه به راست و چپ: در حالت ایستاده، پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید، دو دست را در کنار یکدیگر مقابل قفسه سینه نگهدارید و دستان و بالا تنه را به سمت راست و چپ حرکت دهید، دامنه‌ی حرکتی چرخش دستان از راست به چپ حدود ۱۸۰ درجه باشد.



- خم شدن تنه به سمت پا: در حالت ایستاده، پاهای را به اندازه‌ی عرض شانه باز شود و به آرامی تنه را به سمت پا خم شود و دستان را به آرامی به زمین نزدیک شود و به آرامی به حالت ایستاده اولیه برگردید. توجه: حرکت خم شدن و برخاستن تنه باید به آرامی و تا دامنه‌یایی که عضلات پشت پا احساس کشش متوسط داشته باشند، انجام شود.



- خم شوید و دست و پای مخاف را به هم برسانید: ابتدا صاف بایستید سپس پاهای را بیش از عرض شانه خود باز کرده، خم شوید و با دست راست پای چپ را لمس کنید. همین حرکت را برای دست چپ و پای راست تکرار کنید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



حرکات جنبشی پایین تنه

- بالا آوردن زانو به سمت شکم همراه با حرکت دستان: به طور متناوب زانوها را تا حداقل ۹۰ درجه به سمت شکم خم کنید و دستان را نیز متناسب با حرکت پاهای حرکت دهید. به طوریکه دست و پای مخالف با هم حرکت کنند. این حرکت و همه ی حرکاتی که به صورت راست و چپ اجرا می شوند، تنها باید به سمت شمارش شود. برای مثال اگر تکرار این حرکت ۱۰ بار است، باید بالا آمدن پای راست شماره شود، بدین صورت هر پا به صورت جدا، ۱۰ بار تکرار انجام داده است.



- بالا آوردن جانبی زانوها از پهلوی همراه با حرکت دست: در حالت ایستاده، پاهای کمی بیش از عرض شانه باز شود، سپس زانو را به طور جانبی از پهلوی به تنه نزدیک کنید، دست موافق پا را نیز به زانو نزدیک کنید.



- بالا آوردن پا با زانوی نسبتاً صاف به سمت شکم، پهلوی و عقب: این تمرین شامل سه حرکت مجزا است و جدا از هم اجرا می‌شود. از هر کدام باید ۱۰ تکرار در گرم کردن اجرا شود. در هر سه تمرین، در حالت ایستاده، پاهای به اندازه عرض شانه باز باشند. سپس در حرکت اول (الف)، دست و پای مخالف را به هم نزدیک کنید به طوری که تا جایی که می‌توانید زانوها زیاد خم نشوند و تقریباً صاف باشند و بالاتر از لگن بیایند.
- تذکر: افرادی که دچار مشکلات دیسک کمر یا کمردرد های مزمن هستند، در صورت عدم وجود درد، این حرکت را در دامنه ی کوتاه‌تر انجام دهند و در صورت بروز درد، از اجرای حرکت خودداری کنند.
- حرکت دوم (ب): در کنار دیوار بایستید و برای ایجاد تعادل بهتر، یک دست را به دیوار بگذارید، سپس پا را به صورت تقریباً صاف به سمت پهلوی بالا بیاورید.
- حرکت سوم (ج): در حالت ایستاده ، دستان را روی کمر خود گذاشته و یک پا را با زانوی صاف، به عقب برده و به نقطه شروع برگردید. در حین اجرای هر سه حرکت از پرتاب کردن پا، خودداری شود.



حرکات پرشی درجا

تذکر: در حین اجرا تمرینات پرشی در حین فرود به زمین باید زانوها کمی خم بوده و تماس پا با زمین به آرامی انجام شود.

تذکر: افرادی که مشکلات مفصلی (ستون فقرات، زانو و مچ پا) دارند، این حرکات را بدون پرش اجرا کنند.

- طناب زدن: برای سهولت اجرای تمرین در منزل، این حرکت بدون طناب اجرا شود. در صورت داشتن حیاط در منزل، می‌توانید این تمرین را با کمک طناب، در فضای باز اجرا کنید، در غیر اینصورت با طناب فرضی داخل ذهن خود، تمرین را اجرا کنید. بدین منظور، پرش جفت درجا و کوتاه را را پشت سرهم تکرار کنید. در هر پرش تنها کافی است هر دو پا از زمین جدا شده و به آرامی فرود آیید.



- پروانه: در این حرکت، با پرشی کوتاه و نرم دستان و پاهای با هم باز و سپس بسته می‌شوند. دامنه حرکتی دستان از کنار پا تا بالای سر (دو کف دست نزدیک به هم) و پاهای تا بیش از عرض شانه باز شوند. این حرکت را پشت سر با تعداد تکرار مشخص شده اجرا نمایید.



- قیچی: در حین این حرکت دست و پا مخالف به طور متناوب به جلو و عقب حرکت می‌کنند.



- زیکزاک یا پرش به طرفین: کافی است در دو طرف یکی از خط‌های فرش خانه، به طرفین پرش داشته باشید. هر رفت و برگشت را یک پرش محاسبه کنید.



- زانو بلند: یکی از تمرینات پایه ای دومی‌دانی محسوب می‌شود که برای تکمیل گرم کردن و بالابردن ضربان قلب بسیار مفید است. این حرکت همانند حرکت بالا آوردن زانو داخل شکم همراه با حرکت دستان اجرا می‌شود با این تفاوت که در زانو بلند، این حرکت با پرش‌های ریز و متداوم اجرا می‌شود.



- پا پشت باسن: ریتم دست ها و پا ها همانند زانو بلند اجرا می شود، با این تفاوت که زانو ها به جای اینکه به سمت شکم و به بالا خم شوند، به پشت بدن خم می شود.



بخش دوم تمرین ۱: استقامت هوازی

- دستها در هوا (حرکت دستان با جابه جایی افقی پاها): در حالتی که صاف ایستاده اید مقدار کمی پاهای خود را باز کنید. بازوهای خود را به صورت مستقیم به بالای سر خود ببرید. مطابق شکل ابتدا پای راست خود را ثابت نگه دارید و پای مخالف یعنی چپ را به عقب ببرید و همزمان دستهای خود را نیز به عقب

بکشید. پای چپ خود را دوباره به مکان اول بازگردانید و هم‌تراز با پای راست خود قرار دهید و سپس پای چپ خود را ثابت نگه داشته و پای راستتان را به عقب ببرید و همزمان دست‌های خود را نیز به عقب بکشید. این حرکت را در سه ست مشخص شده اجرا کنید.



بخش دوم تمرین ۲: استقامت عضلانی

- جلوپا نشسته روی صندلی: روی صندلی یا مبل یا تخت بنشینید، سپس زانوی یک پا را صاف کرده و ۳ ثانیه مکث کنید و به آرامی روی زمین بگذارید. این تمرین را برای هر دو پا هر کدام ۴۰ بار تکرار کنید.



- کبری: روی شکم خوابیده، دستان را همراستا سینه کنار بدن بگذارید و با کمک دستان بالاتنه را به بالا بکشید. پس از سه ثانیه، به آرامی برگردید و حرکت را تکرار کنید.



- گربه: در حالت چهار دست و پا قرار بگیرید. سپس با بالا آوردن سر و لگن، کمر خود را تا جایی که می‌توانید گود کنید و پس از سه ثانیه مکث، سر و لگن را به سمت پایین بیاورید تا گودی کمر به طور کامل پر شود و عضلات کمر تحت کشش قرار گیرد. در هر مرحله گود شدن و پرشدن کمر، حداقل سه ثانیه مکث داشته باشید.

توجه: این حرکت برای افرادی که دارای کمردردهای مزمن هستند، بسیار توصیه شده است.

توجه: دقت کنید، همانند

شکل، دستان و پاهای حرکت ندارند و آرنج‌ها در هر دو حالت صاف هستند.



- دراز نشست شماره ۴: به پشت خوابیده و زانوها خم و کف پا روی زمین گذاشته شوند. سپس در مرحله ی اول با دستان صاف به زانوها رسیده و سپس در مرحله ی دوم زانو را رد کنید و دوباره به حالت اول برگردید.



- شنا دیواری: یکی از ساده ترین تمرینات تحمل وزن بالاتنه می باشد. بعد از چند جلسه آمادگی با این حرکت، می توان از این حرکت برای تکمیل گرم کردن بالاتنه استفاده کرد. برای اجرای این حرکت، به فاصله یک تا یک و نیم گام از دیوار فاصله بگیرید. سپس با راستای قامت کاملاً صاف، دستان خود را با فاصله ی کمی بیشتر از عرض شانه روی دیوار قرار دهید. سپس با خم کردن آرنج، قفسه سینه خود را به دیوار نزدیک کنید و با فشار بر دیوار، آرنج های خود را صاف کرده و حرکت را تکرار کنید.

تذکر: در همه ی انواع شنا، در هنگام فشار به دیوار یا زمین، بازدم انجام شود.

تذکر: در افرادی که دارای آسیب یا درد در ناحیه آرنج یا مچ دست هستند، این حرکت حذف یا با احتیاط و تکرار کم تر، اجرا شود.



- داخل پا خوابیده: به پهلوی خوابیده، کف پای بالا را روی زمین گذاشته و می توانید با دست خود، آن را بگیرید. سپس پای زیری را با سمت بالا بیاورید و حرکت را به آرامی تکرار کنید. تمرین را برای هر دو پا اجرا کنید.



بخش سوم تمرین: سرد کردن

- کشش عضلات گردن در چهار جهت: سر خود را مطابق شکل در جهات مختلف تحت کشش قرار دهید.



خم کردن گردن به جلو



خم کردن گردن به عقب



خم کردن بیش از حد گردن به عقب

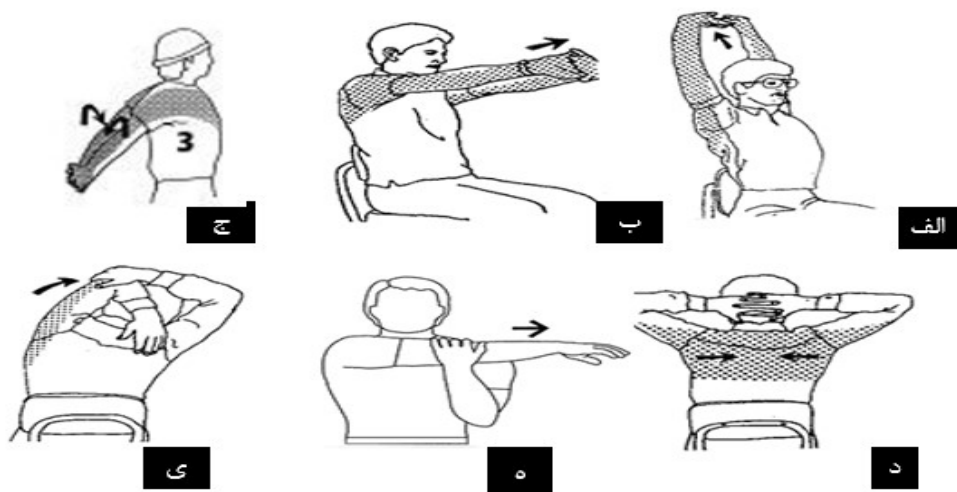


چرخاندن سر



خم کردن جانبی گردن

- **کشش عضلات بالاتنه** : تعدادی از تمرینات کششی بالاتنه در زیر لیست شده است. هر کدام را با ۱۰ تا ۲۰ ثانیه مکث در کشش اجرا کنید:



- الف: کشش هر دودست به سمت بالا، تا جایی که عضلات ساعد، بازو و زیربغل احساس کشش داشته باشد.
- ب: دو دست را در هم قلاب کنید و مطابق شکل به جلو بکشید، به طوری که علاوه بر عضلات ساعد و بازو، عضلات بین دو کتف شما نیز احساس کشش داشته باشد.
- ج: دو دست را در هم قلاب کنید و مطابق شکل به عقب بکشید، به طوری که علاوه بر عضلات ساعد و بازو، عضلات قفسه سینه شما نیز احساس کشش داشته باشد.
- د: دو دست را پشت سر گذاشته و سعی کنید تا جایی که می‌توانید، آرنج‌ها را از هم دور کنید. عضلات قفسه سینه شما کشیده خواهد شد.
- ه: کف دست خود را روی ساعد دست دیگر گذاشته و به سمت بدن خود بکشید. در این حرکت می‌بایست عضلات پشت بازو و تا حدودی پشت کتف شما، کشش را احساس کند.
- ی: آرنج خود را خم کرده و با کمک دست دیگر آن را بالا و عقب بکشید. این حرکت عضلات پشت بازو و کمی زیر بغل شما را تحت کشش قرار می‌دهد. در صورتی که همزمان با این کشش، بدن خود را به سمت مخالف بکشید، کشش عضلات زیر بغل بیشتر خواهد شد.

- **کشش عضلات تنه:** تعدادی از تمرینات کششی تنه در زیر لیست شده است. هر کدام را با ۱۰ تا ۲۰ ثانیه مکث در کشش اجرا کنید:

الف: در حالت خوابیده به پشت، دستان خود را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید.

ب: تمرین قبلی را در حالت ایستاده اجرا کنید.

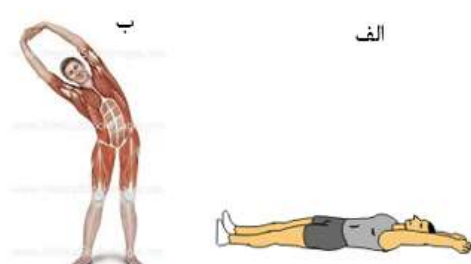
ج: روی دو زانوی خود بنشینید و در حالی که سره را پایین نگهداشته، دو دست خود را مطابق شکل به جلو بکشید.

د: گربه: توضیحات در بخش تمرینات استقامت عضلانی ارائه شده است.

ه. به پشت بخوابید، زانو ها را خم کرده و با هر دو دست خود، پاهای را داخل شکم نگهدارید.

ی. به پشت خوابیده، دستان خود را باز کرده و روی زمین بگذارید، هر دو پا داخل شکم جمع باشد و پاهای را مطابق شکل به سمت زمین بچرخانید.

و. گهواره: توضیحات در بخش تمرینات استقامت عضلانی ارائه شده است.



- **کشش عضلات پایین تنه:** تعدادی از تمرینات کششی پایین تنه در زیر لیست شده است. هر کدام

را با ۱۰ تا ۲۰ ثانیه مکث در کشش اجرا کنید:

الف. به پشت بخوابید و در حالیکه زانوها خم هستند، با دو دست خود ران پا را به سمت شکم کشیده و مکث کنید.

ب. در حالت خوابیده به پشت، یک پا را روی زانوی دیگر قرار دهید. سپس با دو دست خود، ران پا را به سمت شکم بکشید.

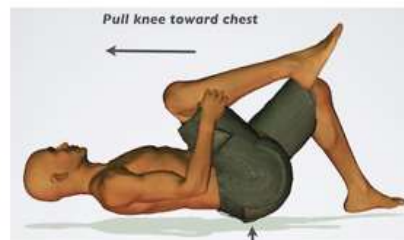
ج. در حالت ایستاده به سمت پاهای خم شوید و عضلات پشت پا را در حالت کشش نگهدارید.

د. در حالت نشسته، یک پا را صاف و پای دیگر را مطابق شکل خم کنید. سپس تا سعی کنید دست خود را به سمت پنجه پا صاف نزدیک کنید.

ه. روی شکم بخوابید و مطابق شکل با یک دست، پنجه پا خود را گرفته و به بدن نزدیک کنید.

ی. در حالت ایستاده، پاهای را بیش از عرض شانه باز کنید و در حالی که هر دو پنجه پا رو به جلو قرار دارد، روی یک پا نشسته، و داخل پای مقابل را تحت کشش قرار دهید و برعکس.

الف



ب



ج



د



ه



ی

