

جلسه سوم

گرم کردن- زمان گرم کردن: ۱۰ دقیقه			
انواع تمرینات، به ترتیب		تکرارها	
۲-۳ 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، پهلوها و عقب،			
بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین: ۱۰ دقیقه			
تمرین	ست	زمان تمرین	زمان استراحت بین هر ست
خم کردن زانو ها از پشت همراه با حرکت دست پروانه	۲	۲/۳۰ دقیقه	۱/۳۰ دقیقه
بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین: ۱۲ دقیقه			
تمرین	ست	تکرار در هر ست	زمان استراحت بین هر ست
جلو پا صاف، خوابیده	۳	۲۰	۴۵ ثانیه
درازنشت شماره ۳ (سرشکم به طرفین با لمس پاشنه راست و چپ)	۳	۲۰	۴۵ ثانیه
بالا آوردن دست و پای مخالف در حالت خوابیده رو شکم	۳	۱۰ تکرار ۳ ثانیه ایی برای هر طرف	۳۰۴۵ ثانیه
خارج پا خوابیده	۳	۳۰	۴۵ ثانیه
سرد کردن: زمان: حدود 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.



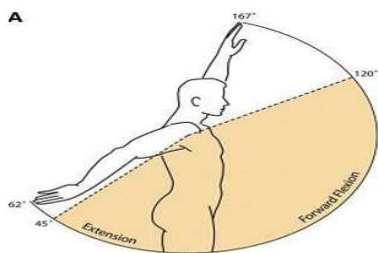
- چرخش کامل شانه رو به جلو : مفصل شانه را تا انتهای دامنه ی حرکتی خود، به جلو و سپس به شکل دورانی به سمت بالا، عقب و پایین، بچرخانید.
- چرخش کامل شانه رو به جلو : مفصل شانه را تا انتهای دامنه ی حرکتی خود، به عقب و سپس به شکل دورانی به سمت بالا، جلو و پایین، بچرخانید.



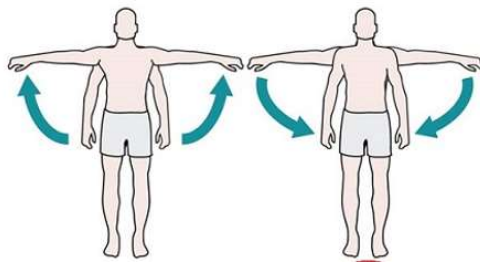
- دور کردن و نزدیک کردن افقی شانه با دستان باز:
- هر دو دست در حالت افقی و موازی زمین، در دامنه ی حرکتی کامل به همدیگر نزدیک و دور شوند. توجه شود در حین اجرای این حرکت، از پرتاب کردن دستان خودداری شود.



- 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.

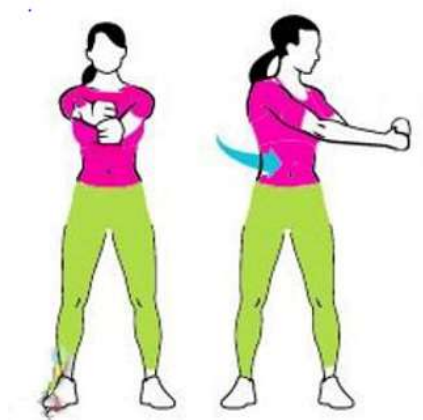


حرکات جنبشی تنه

- خم شدن تنه به پهلوها: در حالت ایستاده، پاهای 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.



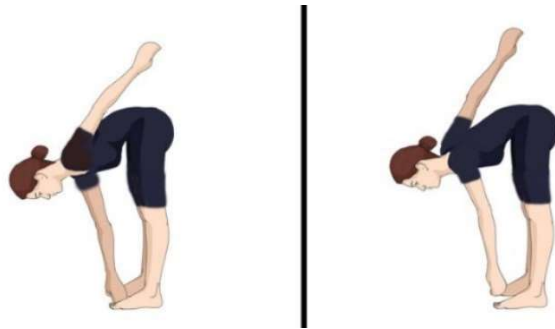
- چرخش تنه به راست و چپ: در حالت ایستاده، پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید، دو دست را در کنار یکدیگر مقابل قفسه سینه نگهدارید و دستان و بالا تنه را به سمت راست و چپ حرکت دهید، دامنه‌ی حرکتی چرخش دستان از راست به چپ حدود ۱۸۰ درجه باشد.



- 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 دامنه‌ی ای 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 می شود. 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 می توانید زانوهای 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 کوتاه تر 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.

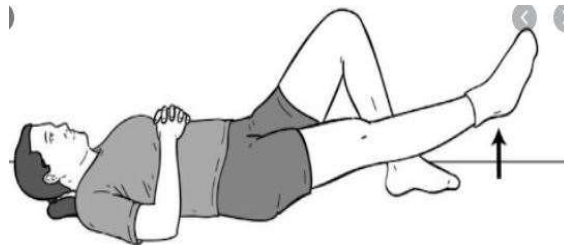


بخش دوم تمرین ۱: تمرین استقامت هوازی

- خم کردن زانو ها از پشت همراه با حرکت دست پروانه: پاهای از عرض شانه کمی بازتر و یکی در میان پای راست و چپ را از زانو به سمت پشت ران پا خم کنید (همانند حرکت پاپشت باسن ولی بدون پرش). همزمان با هر حرکت پا، هر دودست مانند حرکت دستان در پرش درجا پروانه، از کنار بدن تا بالای سر حرکت می کنند. تمرین را در سه ست، در مدت زمان تعیین شده اجرا کنید. زمان استراحت بین ست ها نیز در ارائه شده است.

بخش دوم تمرین ۲: تمرین استقامت عضلانی

- جلو پا صاف، خوابیده: به پشت خوابیده، یکی از زانوها را خم کرده و کف پا را روی زمین گذاشته. پای دیگر با زانوی صاف، از سطح زمین بلند شده و تا رسیدن به زانوی پای دیگر بالا می آید و این حرکت برای هر پا با تعداد معین شده در سه ست تکرار شود.



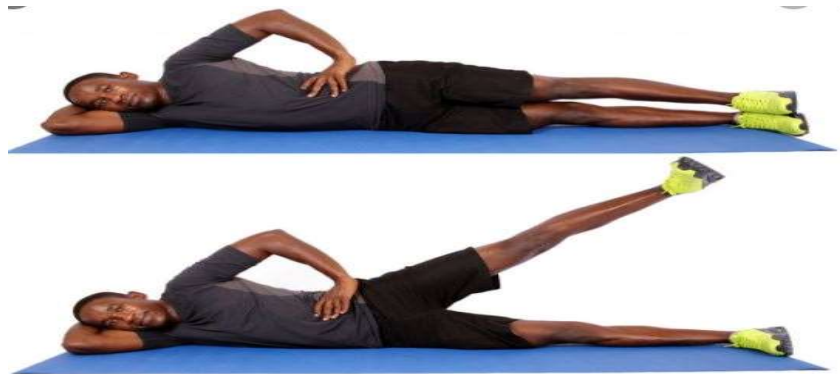
- دراز نشست شماره ۳: (سرشکم به طرفین با لمس پاشنه راست و چپ): به پشت خوابیده و زانوها خم و کف پا روی زمین گذاشته شوند. سپس شانه ها و کتف ها را از زمین بلند کرده و در این حالت سعی کنید با نوک انگشتان خود، پاشنه ی پای راست و سپس پای چپ خود را لمس کنید. حرکت را با تعداد تعیین شده تکرار کنید.



- بالا آوردن دست و پای مخالف در حالت خوابیده رو شکم: روی شکم خوابیده و دست و پای مخالف را به سمت بالا بکشید و در بالاترین نقطه سه ثانیه مکث کنید و سپس سمت مقابل را به همین شکل اجرا کنید. حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



- خارج پا خوابیده: به پهلو خوابیده. پا را به صورت تقریباً صاف، بالا آورده و به آرامی برگردید. حرکت را در ست های مشخص شده، تکرار کنید.
تذکر: از تاب دادن پا خودداری شود. حرکت رفت و برگشت باید با کنترل حرکت و به آرامی صورت گیرد.

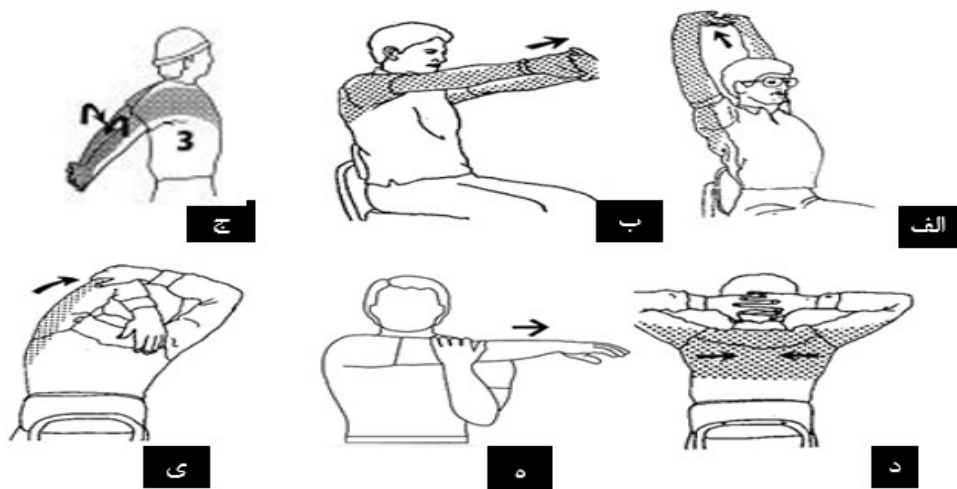


بخش سوم تمرین: سرد کردن

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



- 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 می بایست 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 می دهد. 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 می توانید بالا بکشید.

ب: تمرین قبلی را در حالت ایستاده اجرا کنید.

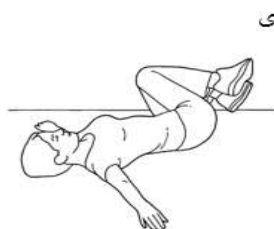
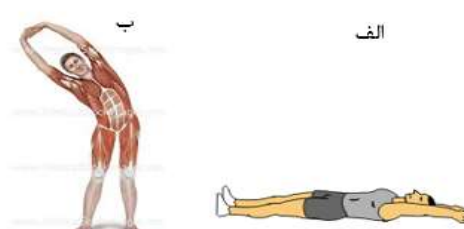
ج: روی دو زانوی خود بنشینید و در حالی که سره را پایین نگهداشته، دو دست خود را مطابق شکل به جلو بکشید.

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.

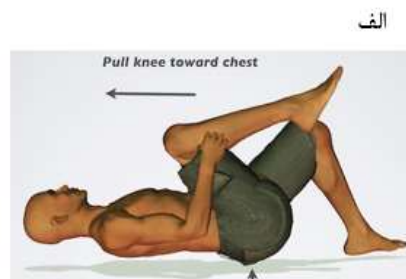
ی. در حالت ایستاده، پاهای را بیش از عرض شانه باز کنید و در حالی که هر دو پنجه پا رو به جلو قرار دارد، روی یک پا نشسته، و داخل پای مقابل را تحت کشش قرار دهید و برعکس.



ج



ب



الف

ی



ه



د

