

جلسه چهارم

گرم کردن- زمان گرم کردن: ۱۰ دقیقه				
تکرارها		انواع تمرینات، به ترتیب		
هر حرکت ۱۰ بار		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، شنا دیواری 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، زانو بلند، پا پشت باسن		
بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین: حدود ۱۵دقیقه				
تمرین	ست	تکرار	استراحت بین هر ست	
قیچی	۴	۳۰	۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه	
طناب زدن	۴	۳۰	۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه	
پروانه	۴	۳۰	۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه	
بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین ۲۵ دقیقه				
تمرین	ست	تکرار در هر ست	وزنه اضافه	استراحت بین هر ست
اسکات دیواری	۳	۴۰ ثانیه ایی	-	۱ دقیقه
دراز نشست شماره ۸	۳	هر سمت ۱۵ تکرار	-	۳۰ ثانیه
گهواره	۳	۶	-	۱۰ ثانیه
نشر مورب از بالای سر تا پا با مقاومت	۳	هر سمت ۲۰ تکرار	۲ بطری کوچک آب معدنی	۳۰ ثانیه
تمرین تحمل وزن بالاتنه شماره ۱	۳	۱۰	-	۱ دقیقه
جلو پا نشسته روی صندلی	۳	هر پا ۴۰	-	۴۵ثانیه
سرد کردن: زمان: حدود ۱۰ 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.



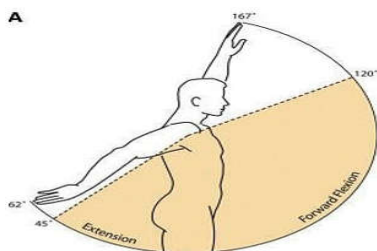
- چرخش کامل شانه رو به جلو : مفصل شانه را تا انتهای دامنه ی حرکتی خود، به جلو و سپس به شکل دورانی به سمت بالا، عقب و پایین، بچرخانید.
- چرخش کامل شانه رو به جلو : مفصل شانه را تا انتهای دامنه ی حرکتی خود، به عقب و سپس به شکل دورانی به سمت بالا، جلو و پایین، بچرخانید.



- 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.

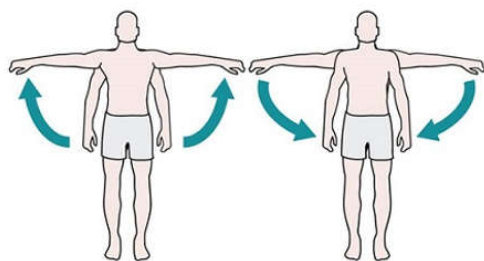


- نزدیک کردن و دور کردن مورب دستان در هر دو جهت:
- دست در بالا و دست دیگر در پایین به شکل مورب از یکدیگر در دامنه ی کامل به سمت یکدیگر نزدیک و دور می شوند. از پرتاب کردن دستان خودداری شود. بدین منظور کافی است سرعت حرکت خود را کمی آهسته تر کنید و با کنترل بیشتر روی دستان خود، این حرکت را اجرا کنید.



- چرخش کامل دستان به طور مجزا: دستان صاف با کمی خمش در آرنج، در دامنه‌ی کامل مفصل بازو به سمت عقب، بالا، جلو و پایین و همینطور در جهت عکس آن، می‌چرخند. همانند نرمش‌های قبلی دستان، از پرتاب دست خودداری شود.

- بالا آوردن هر دو دست از پهلوی: 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.



- شنا دیواری: یکی از ساده‌ترین تمرینات تحمل وزن بالاتنه می‌باشد. بعد از چند جلسه آمادگی با این حرکت، می‌توان 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 فاصله‌ی 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، آرنج‌های خود را صاف کرده و حرکت را تکرار کنید.

تذکر: در همه‌ی 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 کم‌تر، اجرا شود.

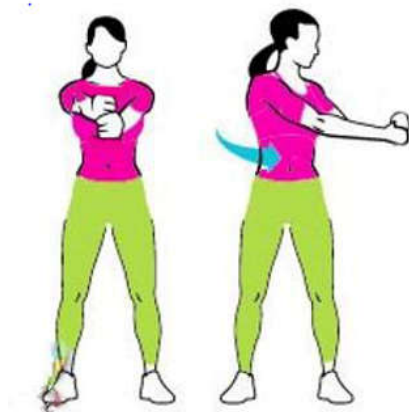


حرکات جنبشی تنه

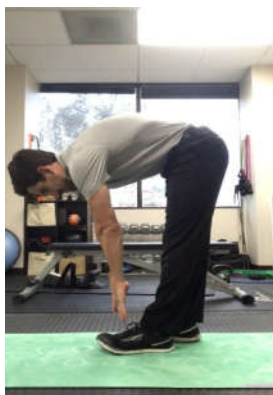
- خم شدن تنه به پهلوها: در حالت ایستاده، پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید و تنه خود را سمت یک پهلو خم کنید به طوری که نوک انگشتان را به زانو نزدیک شود. برای هر دو پهلو راست و چپ اجرا شود.



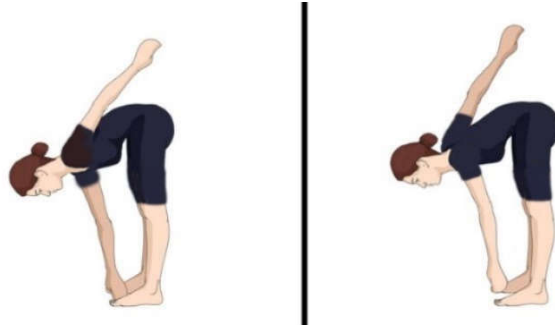
- چرخش تنه به راست و چپ: در حالت ایستاده، پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید، دو دست را در کنار یکدیگر مقابل قفسه سینه نگهدارید و دستان و بالا تنه را به سمت راست و چپ حرکت دهید، دامنه حرکتی چرخش دستان از راست به چپ حدود ۱۸۰ درجه باشد.



- خم شدن تنه به سمت پا: در حالت ایستاده، پاهای به اندازه ی 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 دامنه ای که عضلات پشت پا احساس کشش متوسط داشته باشند، انجام شود.



- خم شوید و دست و پای مخالف 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 پهلو همراه با حرکت دست: در حالت ایستاده، پاهای کمی بیش از عرض شانه باز شود، سپس زانو را به طور جانبی از پهلوها به تنه نزدیک کنید، دست موافق پا را نیز به زانو نزدیک کنید.



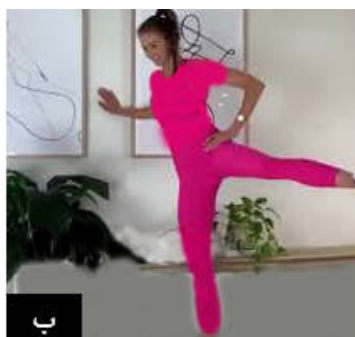
- بالا آوردن پا با زانوی نسبتاً صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب: این تمرین شامل سه حرکت مجزا است و جدا از هم اجرا می‌شود. از هر کدام باید ۱۰ تکرار در گرم کردن اجرا شود. در هر سه تمرین، در حالت ایستاده، پاهای به اندازه عرض شانه باز باشند. سپس در

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 باییند.

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 پهلو 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 می کنند.



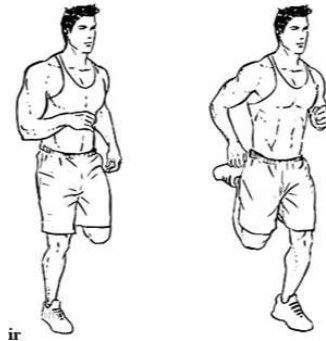
- زیکزاک یا پرش به طرفین: کافی است در دو طرف یکی از خط های فرش خانه، به طرفین پرش داشته باشید. هر رفت و برگشت را یک پرش محاسبه کنید.



- زانو بلند: یکی از تمرینات پایه ای دومیذانی محسوب می شود 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 می شود با این تفاوت که در زانو بلند، این حرکت با پرش های ریز و متداوم اجرا می شود.



- 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

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



- طناب زدن: برای سهولت اجرای تمرین در منزل، این حرکت بدون طناب اجرا شود. در صورت داشتن حیاط در منزل، می توانید این تمرین را با کمک طناب، در فضای باز اجرا کنید، در غیر این صورت 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.

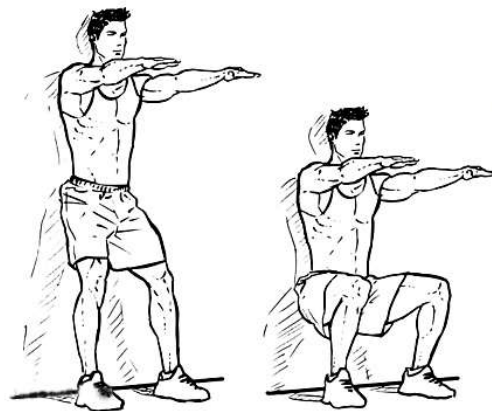


- پروانه: در این حرکت، با پرشی کوتاه و نرم دستان و پاهای با هم باز و سپس بسته می‌شوند. دامنه‌ی حرکتی دستان از کنار پا تا بالای سر (دو کف دست نزدیک به هم) و پاهای تا بیش از عرض شانه باز شوند. این حرکت را پشت سر با تعداد تکرار مشخص شده اجرا نمایید.



بخش دوم تمرین ۲: استقامت عضلانی

- اسکات دیواری: کنار دیوار بایستید، پاهای به اندازه عرض شانه باز و دستان را جلوی بدن نگهدارید. سپس با تکیه بر دیوار روی زانوهای خود بنشینید و حدود ۴۰ ثانیه در این حالت مکث کنید. تذکر: در حالت نشسته زانوها نباید از نوک انگشتان پا جلو بزنند. همچنین نباید از سطح جانبی قوزک پا بیرون بزنند.



- دراز نشست شماره ۸: در حالت خوابیده به پشت ، دست و پای مخالف خود را به هم برسانید و پس از ۳ ثانیه مکث به حالت اول نزدیک به زمین برگردانید.



- گهواره: مطابق شکل، با دستان خود، پاهای را در داخل شکم جمع کنید، سر را به سمت زانوها کمی خم کرده و سعی کنید با تاب دادن بدن به عقب و جلو حرکت کنید.



- نشر مورب از بالای سر تا پا با مقاومت: در حالت ایستاده، پاهای را بیش از عرض شانه باز کنید، سپس با چرخش بدن به پهلو، هر دو دست را بالا برده و به صورت مورب به سمت پای مخالف حرکت کنید تا وزنه اضافه (می تواند دو تا بطری آب معدنی، چند کتاب، قوطی کنسرو، کوله پشتی و ... باشد) در دستان شما به زمین نزدیک شود. پس از ۲۰ بار تکرار در یک جهت، این تمرین را در جهت مخالف نیز اجرا کنید.



- تمرین تحمل وزن بالاتنه شماره ۱: کف دستان را روی زمین گذاشته و هر دو پا را صاف کنید، به طوریکه پنجه ی پا با زمین در تماس باشد و بدن در یک راستا قرار بگیرد. سپس ابتدا یک پا را به طور کامل داخل شکم جمع کنید و به آرامی باز کنید. سپس پای دیگر را خم کرده و حرکت را ادامه دهید. ۱۰ تکرار برای هر پا اجرا شود.



- 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.

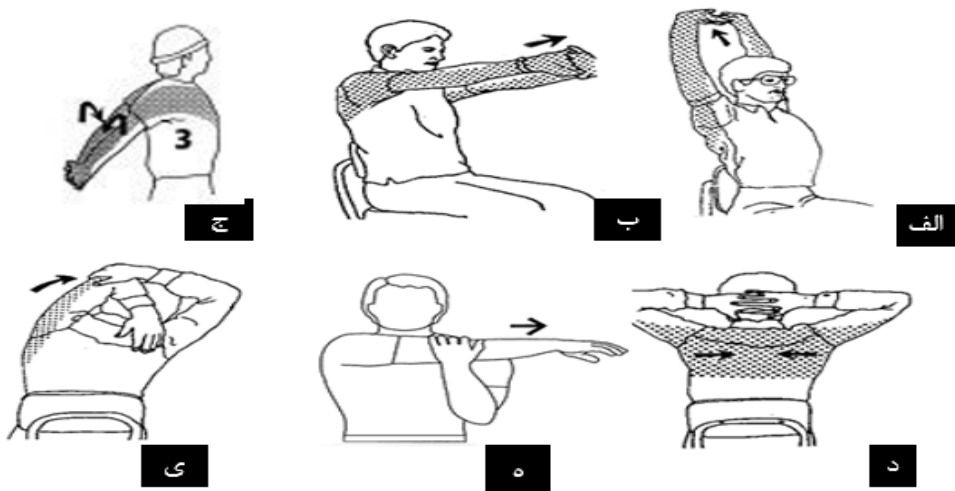


بخش سوم تمرین: سرد کردن

- 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 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.

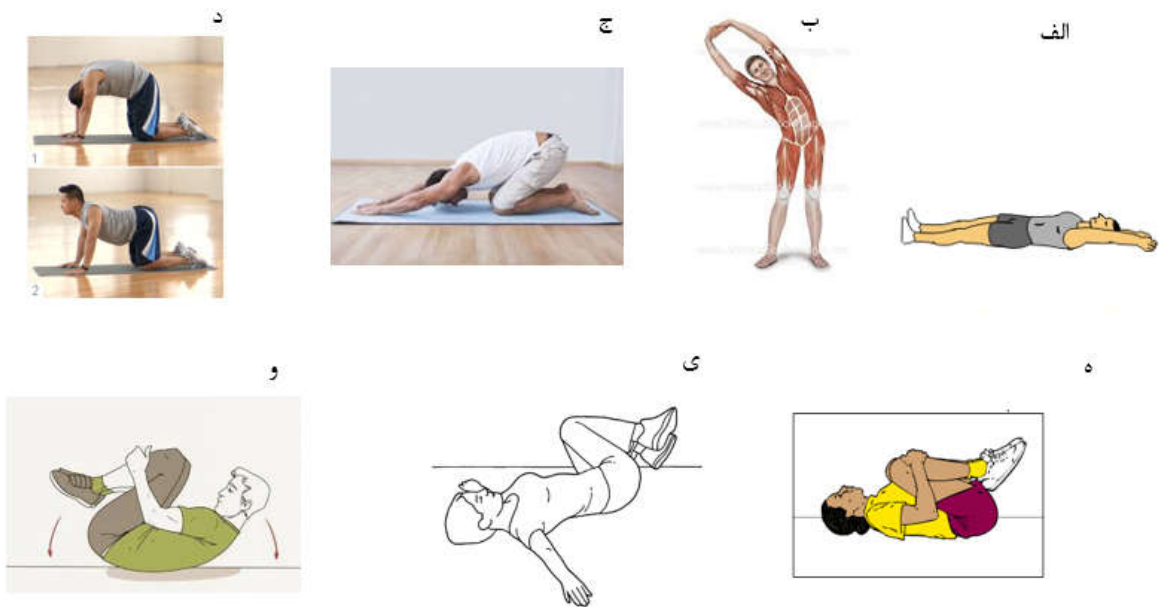
ج. روی دو زانوی خود بنشینید و در حالی که سره را پایین نگهداشته، دو دست خود را مطابق شکل به جلو بکشید.

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

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

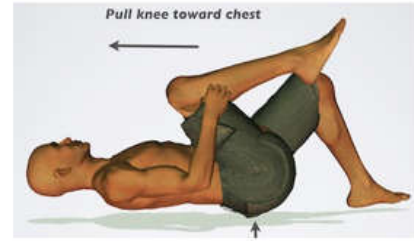
ی. به پشت خوابیده، دستان خود را باز کرده و روی زمین بگذارید، هر دو پا داخل شکم جمع باشد و پاهای را مطابق شکل به سمت زمین بچرخانید.

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



هـ



و

