

## جلسه دوم

گرم کردن- زمان گرم کردن: ۱۰ دقیقه			
انواع تمرینات، به ترتیب		تکرارها	
۳-۴ دقیقه درجا زدن یا راه رفتن در منزل		هر حرکت ۱۰ بار	
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 پهلوه،			
تنه: خم شدن تنه به پهلوه، چرخش تنه به راست و چپ، چرخش قدامی لگن، چرخش خلفی لگن، خم شدن تنه به سمت پاهها، 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 پهلوه همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوه 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: ۱۵دقیقه			
تمرین	ست	تکرار	استراحت بین هر ست
طناب زدن (با طناب فرضی)	۳	۲۰	۱ دقیقه
پروانه	۳	۲۰	۱ دقیقه
بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین: ۲۰دقیقه			
تمرین	ست	تکرار در هر ست	استراحت بین هر ست
جلو پا خوابیده	۳	هر پا ۳۰	۳۰ ثانیه
بالا آوردن دستان و پاهها در حالت خوابیده رو شکم	۳	۱۰ تکرار با ۳ ثانیه مکث	۳۰ ثانیه
گربه	۳	۸	۱۰ ثانیه
دراز نشست شماره ۶	۳	۳۰	۴۵ ثانیه
چرخش هردو دست در حالت افقی و موازی زمین، همراه با بطری نیم لیتری آب معدنی در دستان	۳	۴۰ چرخش رو به جلو و ۴۰ چرخش رو به عقب	۳۰ ثانیه
تعادل ایستا روی یک پا	۳	۲۰-۱۵ ثانیه مکث رو هر پا	۱۰ ثانیه
پروانه خوابیده همراه با بطری نیم لیتری آب معدنی در دستان	۳	۳۰	۳۰ ثانیه
بالا آوردن لگن در حالت خوابیده (نیمه پل زدن)	۳	۲۰ تکرار با مکث ۳ ثانیه	۳۰ 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.



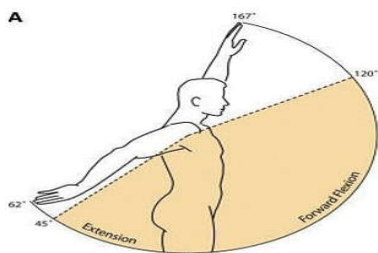
- چرخش کامل شانه رو به جلو : مفصل شانه را تا انتهای دامنه ی حرکتی خود، به جلو و سپس به شکل دورانی به سمت بالا، عقب و پایین، بچرخانید.
- چرخش کامل شانه رو به جلو : مفصل شانه را تا انتهای دامنه ی حرکتی خود، به عقب و سپس به شکل دورانی به سمت بالا، جلو و پایین، بچرخانید.



- 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.

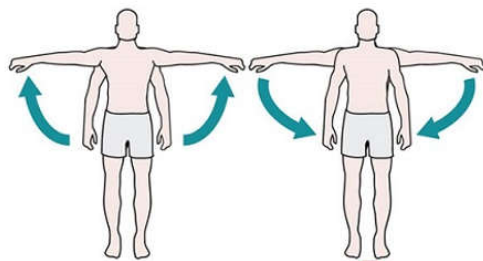


- نزدیک کردن و دور کردن مورب دستان در هر دو جهت:
- دست در بالا و دست دیگر در پایین به شکل مورب از یکدیگر در دامنه ی کامل به سمت یکدیگر نزدیک و دور می شوند. از پرتاب کردن دستان خودداری شود. بدین منظور کافی است سرعت حرکت خود را کمی آهسته تر کنید و با کنترل بیشتر روی دستان خود، این حرکت را اجرا کنید.



- چرخش کامل دستان به طور مجزا: دستان صاف با کمی خمی 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.

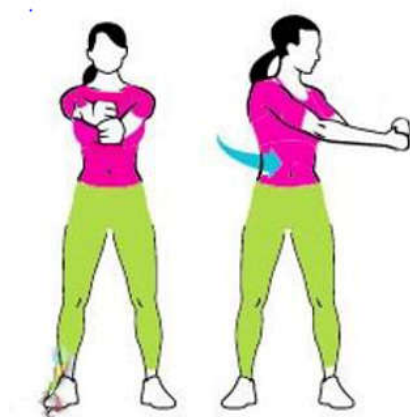


### حرکات جنبشی تنه

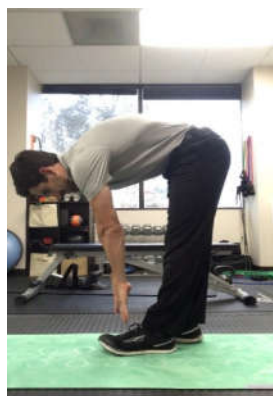
- خم شدن تنه به پهلوها: در حالت ایستاده، پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید و تنه خود را سمت یک پهلو خم کنید به طوری که نوک انگشتان را به زانو نزدیک شود. برای هر دو پهلو راست و چپ اجرا شود.



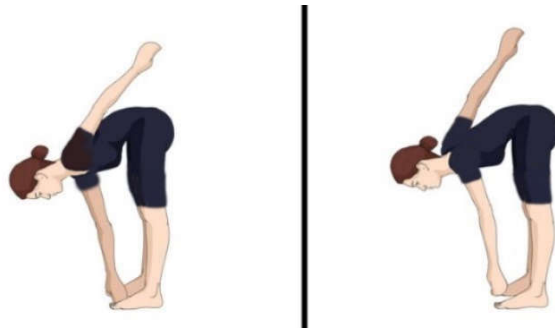
- چرخش تنه به راست و چپ: در حالت ایستاده، پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید، دو دست را در کنار یکدیگر مقابل قفسه سینه نگهدارید و دستان و بالا تنه را به سمت راست و چپ حرکت دهید، دامنه حرکتی چرخش دستان از راست به چپ حدود ۱۸۰ درجه باشد.



- خم شدن تنه به سمت پا: در حالت ایستاده، پاهای را به اندازه 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 شمره 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. 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.



- 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 پایه‌ای 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

- 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 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.

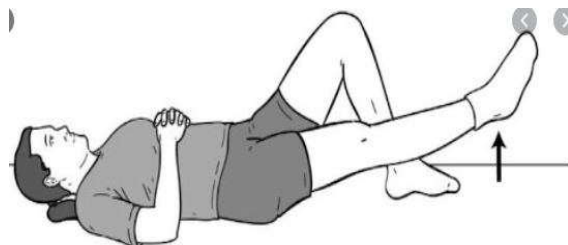


- پروانه: در این حرکت، با پرشی کوتاه و نرم دستان و پاهای با هم باز و سپس بسته می‌شوند. دامنه حرکتی دستان از کنار پا تا بالای سر (دو کف دست نزدیک به هم) و پاهای تا بیش از عرض شانه باز شوند. این حرکت را پشت سر با تعداد تکرار مشخص شده اجرا نمایید.



بخش دوم تمرین ۲: 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 می‌آید و این حرکت برای هر پا با تعداد معین شده در سه ست تکرار شود.



- بالا آوردن دستان و پاهای در حالت خوابیده روی شکم: روی شکم خوابیده و هر دو دست و پا را به آرامی بالا بیاورید، در بالاترین نقطه سه ثانیه مکث کنید و سپس دوباره به آرامی به نقطه‌ی شروع برگردید. تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.



- گریه: 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 ۶: روی لبه صندلی، مبل و یا تخت نشسته، دستان خود را کمی عقب تر از بدن قرار دهید و هر دو پا را باهم به سمت شکم خم کنید و به آرامی صاف کنید و حرکت را تکرار کنید.



- چرخش هر دو دست در حالت افقی و موازی زمین، همراه با بطری نیم لیتری آب معدنی در دستان: همان تمرین چرخش هردو دست در حالت افقی و موازی زمین است همراه با مقاومت اضافه است که پیش از این توضیحات آن ارائه شده است. به جای مقاومت اضافه از هر وسیله ای جایگزین در دسترس در خانه می توان استفاده کرد. برای مثال بطری های کوچک آب معدنی پیشنهاد شده است.



- تعادل ایستا روی یک پا: هدف از تمرینات تعادلی تک پا، فعال کردن حس گرهای عمقی مفاصل زانو و مچ پا است. اجرای این تمرینات در تکمیل برنامه آمادگی جسمانی ضروری است. با فعال شدن حسگرهای عمقی، آنها را برای کمک به عضلات و بافت های همبند(رباط ها و تاندون ها) در برقراری تعادل ، تمرین می دهید. در نتیجه این گونه تمرینات، احتمال پیچ خوردگی مفاصل در شرایط مختلف کاهش می یابد. در این حرکت وزن بدن را روی یک پا قرار دهید و پای دیگر را از زمین بلند کنید. برای حذف کمک دستان، هر دو دست را به شکل ضربدری روی سینه قرار دهید. تمرین را با تعداد و زمان معین شده، در سه ست تکرار کنید.



- پروانه خوابیده همراه با بطری نیم لیتری آب معدنی در دستان:



در حالت خوابیده به پشت قرار بگیرید، و پاهای خود را به سمت شکم جمع کنید، در صورتی که کمر درد ندارید، می‌توانید کف پاها را روی زمین بگذارید. دو بطری آب معدنی را به جای وزنه اضافه در دست بگیرید و دو دست خود را همراستا با قفسه سینه خود و عمود بر زمین قرار دهید، سپس در راستای قفسه سینه خود، دستان را تا نزدیک شدن به زمین باز کنید و دوباره به هم برسانید. (به جای وزنه اضافی می‌توانید از هر وسیله در دسترس در منزل استفاده کنید، برای مثال، قوطی کنسرو، قوطی سس های کچاپ یا مایونز و .....).

- بالا آوردن لگن در حالت خوابیده (نیمه پل زدن): به پشت بخوابید، کف دستان را کنار بدن و روی زمین بگذارید. سپس شکم و لگن خود را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و در بالاترین نقطه، سه ثانیه مکث کنید و به آرامی برگردید. حرکت را تکرار کنید.

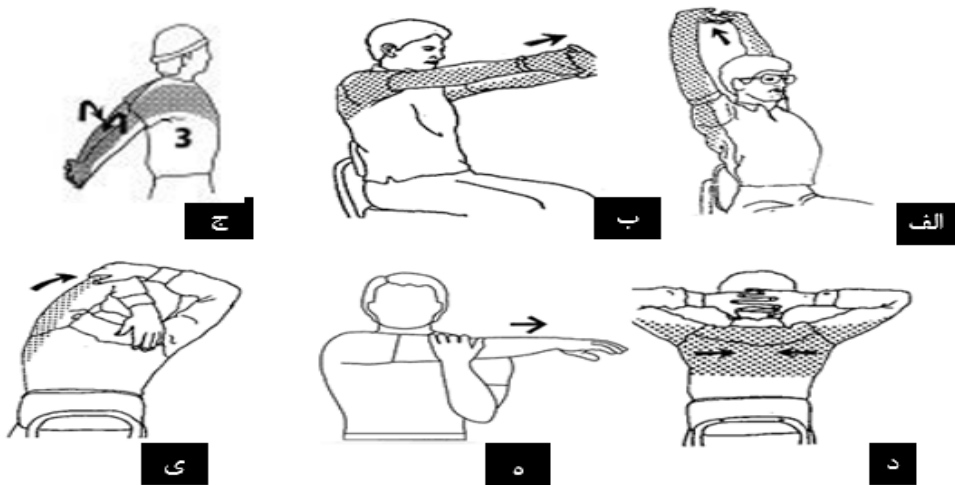


### بخش سوم تمرین: سرد کردن

- 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 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.

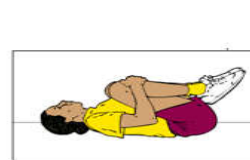
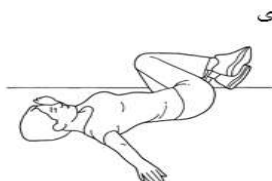
ج: روی دو زانوی خود بنشینید و در حالی که سره را پایین نگهداشته، دو دست خود را مطابق شکل به جلو بکشید.

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.

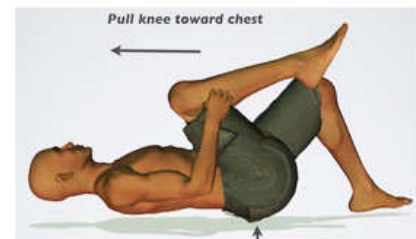
ج. در حالت ایستاده به سمت پاهای خم شوید و عضلات پشت پا را در حالت کشش نگهدارید.

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.

الف



ب



ج



د



ه



ی

