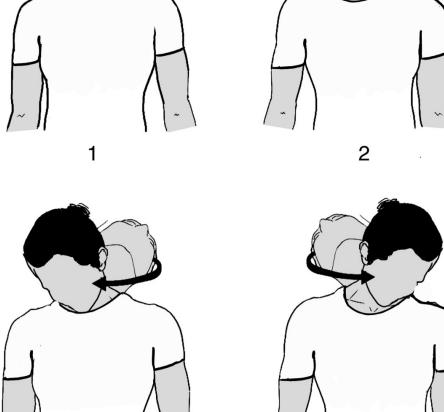


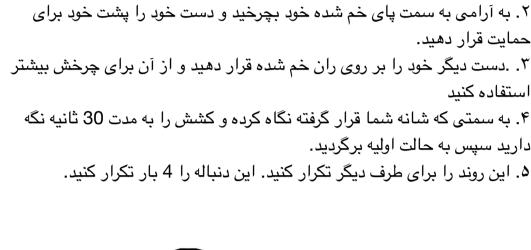
- ۴. به آرامی سر خود را به سمت چپ و به سمت چانه برگردانید. سر خود را به گونه ای بچرخانید که گوش شما روی شانه چپ قرار گیرد ، ۵ ثانیه نگه دارید.
 - ۵. یه آرامی سر خود را به عقب برگردانید و 3 بار به صورت حرکت دایره ای در جهت عقربه های ساعت بچرخانید. ۶. جهت را معکوس کرده و 3 بار به صورت حرکت دایره ای در جهت خلاف عقربه های ساعت بچرخانید.



۲.کشش کمر به عقب در حالت زانو زده تکرار: ۱۰ بار انجام مرحله به مرحله:

نکته: در طول این تمرین شانه های خود را بالا نبرید

3



۵ . حرکت زانو به سینه

انجام مرحله به مرحله:

مدت ۵ ثانیه نگه دارید

۱. بر روی پشت خود بر روی زمین دراز بکشید

۴. این کار را با پای دیگر تکرار کنید

۲. یک پا را بلند کرده و زانوی خود را به سمت سینه خود بکشید

 ۵. سپس هر دو پا را همزمان به داخل بکش ۶. این دنباله را ۱۰ بار تکرار کنید

۳. عضلات شکمی را منقبض کرده و ستون فقرات خود را به زمین فشار دهید و به

۶ . حرکت برد داگ (bird dog)

انجام مرحله به مرحله:

۱. روی ساعد و انگشتان پا تعادل خود را حفظ کنید ، دست و پاها به اندازه عرض

انتهای پای شما بر روی زمین قرار بگیرد. ۳. بازو دقیقا زیر سرشانه و عمود بر زمین باشد، سر، گردن، کمر، باسن و پاهای شما در امتداد یک خط صاف باشند. ۴. .این وضعیت را به مدت ۱۵ ثانیه حفظ کنید

۵. آرام به وضعیت اولیه برگردید و سمت دیگر را تکرار کنید.

تكرار: ۵ بار

حرک<mark>ت پلانک (plank)</mark>

انجام مرحله به مرحله:

٩. حركت پل لگن

انجام مرحله به مرحله:

۴. به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید و تکرار کنید.

قرار گیرد.

بچسبد.

- ۱۱. كرانچ شكمى
- انجام مرحله به مرحله: قرار گیرد.

یک پا را روی پای دیگر بگذارید .

جلوی خود دراز کنید و پای مخالف را به سمت عقب بکشید تا زمانی که با زمین موازی شوند و یک خط مستقیم با بدن خود ایجاد کنید. ۳. باسن خود را موازی با زمین نگه دارید. این وضعیت را برای مدت کوتاهی نگه دارید و سپس به حالت اولیه برگردید. ۴. حرکت را برای دست و پای دیگر خود تکرار کنید.

۱. روی تشک خود را روی دستها و زانوهای خود قرار دهید.

دستها را مستقیماً زیر شانها و زانوها را درست زیر باسن قرار دهید.

۲. در حالی که ستون فقرات خود را خنثی نگه میدارید، یک دست را مستقیماً

حرک<mark>ت پلانک (plank)</mark>

انجام مرحله به مرحله:

۲. با فشار دست خود را از روی زمین بلند کنید، تا زمانی که تنها ارنج دست و

- ۱. به پشت دراز بکشید و زانوها را خم کنید و کف پاها را صاف روی زمین بگذارید. ۲. به آرامی باسن خود را از روی زمین بلند کنید، عضلات هسته مرکزی بدن خود را درگیر کنید و باسن خود را منقبض کنید. ٣. این وضعیت را به مدت 15 ثانیه نگه دارید.
 - انجام مرحله به مرحله: ۱. روی کف زمین دراز بکشید، زانوهایتان خم شده و دست هایتان در کنار بدنتان

۱۰. حرکت فشیار شیکمی (abdominal bracing)

- ۱. روی صندلی بنشینید یا روی پاهای خود بایستید ۲. به آرامی چانه خود را به سمت سینه خم کنید. ۳. سر خود را به سمت راست بچرخانید و به گونه ای که
- گوش شما روی شانه قرار گیرد ، ۵ ثانیه نگه دارید.
- انجام مرحله به مرحله:
- ۱. چرخش سر تکرار: ۳ ست ۳ تایی

۱. در حالت چهار دست و پا قرار بگیرید. دقت کنید که دستها و زانوها باید بر روی زمین عمود باشند.

۲. در حالی که عضلات شکم را منقبض کردهاید، به آرامی پشت خود را تا حد امكان به سمت بالا ببريد. دستانتان نبايد از زمين جدا شوند. مهتوانید سرتان را نیز با این حرکت به پایین ببرید. ۳. در این موقعیت ۵ ثانیه بمانید. شما باید یک کشش آرام در پشتان، احساس

۴. حال به موقعیت اولیه برگردید و به آرامی پشت و شکم خود

را به تا حد امکان به سمت زمین بیاورید. سرتان را نیز بالا ببرید. ۵. به مدت ۵ ثانیه در این موقعیت بمانید. سپس به آرامی به موقعیت اولیه برگردید.

- ۳. کشش چرخشیی در حالت نشسته تکرار: ۲ ست ۴ تایی انجام مرحله به مرحله: ۱. روی زمین بنشینید و پاهای خود را به صورت مستقیم در جلوی خود قرار دهید.

تکرار: ۳ ست ۱۰ تایی

تکرار: ۳ ست ۱۰ تایی

Start

تكرار: ۵ بار

- **Finish**
- شانه باز باشد. ۲. شانها و باسن خود را در همان ارتفاع نگه دارید، کمر، باسن، گردن در امتداد یک خط صاف نسبت به همدیگر باشند. ۳. در حالی که شکم خود را منقبض میکنید، به مدت ۳۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید. ۴. اگر نمی توانید این وضعیت را حفظ کنید، زانوها را به زمین برگردانید و فقط لگن را بلند نگه دارید. ۵. آرام به وضعیت اولیه برگردید و ۳۰ ثانیه استراحت کنید. این حرکت را تکرار کنید.

۱. به پهلو دراز بکشید، پاهای خود را روی هم قرار دهید.

تكرار: ۵ بار

تكرار: ۵ بار

تكرار: ٥ بار

- ۲. ماهیچه های شکمی خود را به طوری سفت کنید که شکم شما به سمت زمین ۳. این وضعیت را به مدت 15 ثانیه نگه دارید. و سپس تکرار کنید.

- ۱. روی کف زمین دراز بکشید، زانوهایتان خم شده و دست هایتان در کنار بدنتان ۲. ماهیچه های شکمی خود را به طوری سفت کنید که شکم شما به سمت زمین ٣. این وضعیت را به مدت 15 ثانیه نگه دارید. و سپس تکرار کنید.