پکیج 1 ماهه فوتبال سبز
آماده سازی حرفه‌ای و اصولی فوتبال

فوتبال سبز

در استفاده از این پکیج 1 ماهه به نکات زیر توجه نمایید:

1. این برنامه شامل 15 جلسه هست که به صورت یک روز درمیان بایستی انجام شود. به عبارتی 15 روز تمرین و 15 روز استراحت که مجموعا 30 روز میشود.
2. این برنامه برای افرادی مناسب است که میخواهند به تازگی به سراغ تمرینات بیایند و از هیچ گونه آمادگی ای برخوردار نمی باشند.
3. پس از پایان این دوره، به سراغ پکیج فوتبال سبز 3 ماهه (حدود 100 روز) بروید.
4. تمامی تمرینات لازم از جمله تمرینات باشگاهی بدنسازی، تمرینات هوازی، تمرینات چابکی و سرعتی فوتبالی برای رسیدن به اوج آمادگی در آن پکیج گنجانده شده است تا به بالاترین میزان از آمادگی خود دست پیدا کنید.
5. همچنین در پکیج 100 روزه، 3 برنامه تغذیه برای شرایط مختلف برای شما درنظر گرفته شده است که با استفاده از توضیحات قابل اجرا می باشد.

۱. گرم کردن
۲. بخش اصلی تمرین
۳. سرد کردن

اجرای هر سه بخش تمرین، یک جلسه‌ی تمرین را کامل می‌کند. در ادامه توصیه‌های مورد نیاز هر بخش ذکر می‌شود.

۱. گرم کردن: آماده کردن بدن برای اجرای فعالیت جسمانی را گرم کردن گویند. گرم کردن بخش اساسی هر تمرین ورزشی محسوب می‌شود و با توجه به اهداف تمرینی می‌تواند حدود ۱۰ دقیقه از اجرای تمرین را به خود اختصاص دهد. با افزایش گام به گام ضربان قلب و انجام حرکات به‌خصوص، برای هر قسمت از بدن، به آهستگی برای تمرین روزانه ورزشی آماده می‌شوید. هدف از گرم کردن در این متن، گرم کردن عمومی بدن و آماده سازی بدن برای اجرای فعالیت‌های جسمانی عمومی و باشدت متوسط است. از این رو با توجه به اهداف اصلی این متن، ۱۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت کم تا متوسط به عنوان بخش گرم کردن و برای بالابردن دمای بدن و ضربان قلب مورد استفاده قرار می‌گیرد. بدین منظور از تمرینات هوازی، حرکات جنبشی و پس از آن تمرینات پرشی و کششی می‌توان استفاده کرد.
۲. بخش اصلی تمرین: هدف از تمرینات اصلی در منزل، به کارگیری تمرینات ساده و قابل اجرا در منزل برای بهبود استقامت هوازی و عضلانی دانشجویان عزیز می‌باشد. بدین منظور ابتدا تمرینات مناسب برای بهبود استقامت هوازی (قلبی عروقی) اجرا خواهند شد و سپس تمرینات مناسب برای بهبود استقامت عضلانی اجرا می‌شود. در تمرینات قلبی عروقی پیشنهادی، تلاش بر این است که از فعالیت های استقامتی و کاربردی که قابل اجرا در منزل هستند، استفاده شوند. این تمرینات موجب افزایش ضربان قلب و ریتم تنفسی می‌شود و با بکارگیری سلول‌های عمقی شش‌ها، در نهایت موجب بهبود ظرفیت تنفسی خواهد شد. علاه براین، افزایش ضربان قلب موجب افزایش جریان خون و افزایش رهایش سلول‌های ایمنی ساکن دیواره‌ی عروق خونی به جریان خون می‌شود. این تغییر موجب افزایش سلول های ایمنی فعال خونی شده و از طرف دیگر موجب افزایش تولید سلول‌های ایمنی توسط مغز استخوان می‌شود و تولید مجدد سلول‌های ایمنی را افزایش می-دهد. در نتیجه در پاسخ به تمرینات منظم هوازی به مرور زمان (بعد از چند هفته) فرد دارای سلول‌های ایمنی فعال‌تر در جریان خون و سلول‌های ایمنی جوان تر در دیواره عروق و آماده برای فعالیت، می‌شوند. پس تمرینات هوازی، به دلایل مختلف (بهبود ظرفیت تنفسی، بهبود سیستم ایمنی و فعالیت قلبی) از جمله تمرینات ضروری برای بهبود سلامت عمومی در دوران قرنطینه کرونا به حساب می‌آیند.

در اجرای تمرینات استقامت عضلانی، از تمرینات کاربردی و قابل اجرا در منزل و با کمک وزن بدن استفاده می‌شود. هدف از اجرای این تمرینات، افزایش استفاده از عضلات بزرگ بدن و آماده سازی آن‌ها برای کمک به اجرای تمرینات هوازی و همینطور بهبود اجرای فعالیت‌های روزمره است.

۳. سرد کردن: یکی از اجزای مهم برنامه تمرینی، سرد کردن است و نباید آن را فراموش کرد. همان‌طور که برای ورزش کردن باید ابتدا بدن را آماده کرد (افزایش دما و ضربان قلب)، برای اتمام فعالیت جسمانی نیز، باید بدن را برای بازگشت به فعالیت‌های روزمره، آماده کرد. کاهش تدریجی دما ، ضربان قلب و کاهش تنش عضلات از اهداف اصلی سرد کردن است که همگی موجب کاهش آسیب دیدگی ناشی از فعالیت جسمانی می‌شود. روش‌های مختلفی برای سرد کردن وجود دارد که در این متن استفاده از تمرینات کششی برای سرد کردن فعال بدن، توصیه شده است.

برنامه تمرینات

جلسه اول

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، دورکردن 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 پهلو، تنه: خم شدن تنه به پهلوها، 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب،	هر حرکت ۱۰ بار

بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین:۱۰ دقیقه			
تمرین	ست	زمان تمرین	زمان استراحت بین هر ست
بالا آوردن زانو به سمت شکم تا حدود ۹۰ درجه	۲	۳ دقیقه	۱/۳۰دقیقه

بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین ۱۰ دقیقه			
تمرین	ست	تکرار در هر ست	زمان استراحت بین هر ست
جلو پا صاف، خوابیده	۲	۱۵	۳۰ ثانیه
دراز نشست شماره ۱ : سرشکم با دستان صاف	۲	۱۵	۳۰ ثانیه
انقباض ایستا عضلات گردن در چهار جهت	۲	۵ تکرار با انقباض ۵ ثانیه ایی در هر جهت	۱۰ ثانیه
بالا آوردن شانه ها وکتف ها باکمک دستان، درحالت خوابیده	۲	۱۰ تکرار ۳ ثانیه‌ایی	۳۰ ثانیه
خارج پا خوابیده	۲	۲۵	۳۰ 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

جلسه دوم

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، دورکردن 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 پهلو، تنه: خم شدن تنه به پهلوها، 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب،	هر حرکت ۱۰ بار

بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین ۱۰ دقیقه			
تمرین	ست	زمان تمرین	استراحت بین هر ست
بالا آوردن زانو به سمت شکم همراه با حرکت دستان	۲	۳ دقیقه	۲ دقیقه

بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین: ۱۵ دقیقه			
تمرین	ست	تکرار در هر ست	استراحت بین هر ست
نگهداشتن ایستا هر دودست در حالت افقی و موازی زمین	۲	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه
دراز نشست شماره۲ (سرشکم با دستان کنار گوش)	۲	۲۵	ا دقیقه
بالا آوردن دستان و پاهها درحالت خوابیده رو شکم	۲	۱۰ تکرار ۳ ثانیه‌ایی	۳۰ ثانیه
داخل پا خوابیده	۲	۲۵	ا دقیقه

سرد کردن: زمان: حدود ۵ دقیقه	
انواع تمرینات	زمان اجرای هر تمرین
کشش عضلات گردن در چهار جهت، کشش عضلات بالاتنه، کشش عضلات تنه، کشش عضلات پایین تنه	۱۰ تا ۲۰ ثانیه

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، دورکردن 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 پهلو، تنه: خم شدن تنه به پهلوها، 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب،	هر حرکت ۱۰ بار

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	۳ دقیقه	۲ 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	۳۰	۴۵ ثانیه
درازنشت شماره ۳ (سرشکم به طرفین با لمس پاشنه راست و چپ)	۳	۳۰	۴۵ ثانیه
بالا آوردن دست و پای مخالف در حالت خوابیده رو شکم	۳	۱۰ تکرار ۳ ثانیه‌ایی 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

جلسه چهارم

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، دورکردن 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 پهلو، تنه: خم شدن تنه به پهلوها، 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب،	هر حرکت ۱۰ بار

بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین:۱۵ دقیقه			
تمرین	ست	زمان تمرین	استراحت بین هر ست
بالا آوردن زانو به سمت شکم با حرکت دست پروانه	۳	۳ دقیقه	۲ دقیقه

بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین: ۲۰ دقیقه			
تمرین	ست	تکرار در هر ست	استراحت بین هر ست
بالا آوردن پا از پشت در حالت چهاردست و پا	۳	هرپا ۳۰	۴۵ ثانیه
گربه	۳	۸	۱۰ ثانیه
دراز نشست شماره ۱	۳	۴۰	۳۰۴۵ ثانیه
چرخش هردو دست در حالت افقی و موازی زمین	۳	۳۰ تکرار در هر دوجهت	۳۰ ثانیه
داخل پا خوابیده	۳	۳۰	۴۵ ثانیه

سرد کردن: زمان: حدود ۵	
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

جلسه پنجم

گرم کردن- زمان گرم کردن: ۱۰ دقیقه	
انواع تمرینات، به ترتیب	تکرارها
۴-۳ دقیقه درجا زدن یا راه رفتن در منزل حرکات جنبشی: بالاتنه: بالا آوردن شانه، چرخش شانه رو به جلو و سپس به عقب، دورکردن 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 پهلو، تنه: خم شدن تنه به پهلوها، 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها 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 پاهها)	۳	۳دقیقه	۲ دقیقه

بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمری: ۲۰ دقیقه			
تمرین	ست	تکرار در هر ست	استراحت بین هر ست
جلوپا نشسته روی صندلی	۳	هرپا ۴۰	۴۵ ثانیه
کبری	۳	۱۰ تکرار با ۳ ثانیه مکث	۳۰ ثانیه
گربه	۳	۸	۱۰ ثانیه
دراز نشست شماره ۴	۳	۳۰	۴۵ ثانیه
شنا دیواری	۳	۲۰	۳۰ ثانیه
داخل پا خوابیده	۳	۴۰	۴۵ ثانیه

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

جلسه ششم

گرم کردن- زمان گرم کردن: ۱۰ دقیقه	
انواع تمرینات، به ترتیب	تکرارها
۴-۳ دقیقه درجا زدن یا راه رفتن در منزل حرکات جنبشی: بالاتنه: بالا آوردن شانه، چرخش شانه رو به جلو و سپس به عقب، دورکردن 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 پهلو، تنه: خم شدن تنه به پهلوها، 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها 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
بالا آوردن زانو به سمت پهلو همراه با باز کردن دست موافق از پهلو (به طور متناوب راست و چپ)	۳	۳ دقیقه	۱/۳۰ دقیقه
طناب زدن (با طناب فرضی)	۳	۲۰ تکرار	۱ دقیقه

بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین:۲۰دقیقه			
تمرین	ست	تکرار در هر ست	استراحت بین هر ست
پای قیچی خوابیده	۳	۴۰ تکرار برای هر طرف	۳۰ ثانیه
پلانگ	۳	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه
گربه	۳	۸	۱۰ ثانیه
دراز نشست شماره ۵ (مورب)	۳	۳۰	۳۰ ثانیه
نگهداشتن ایستا هر دودست در حالت افقی و موازی زمین همراه با بطری نیم لیتری آب معدنی در دستان	۳	۱ دقیقه	۳۰ ثانیه
شنا دیواری	۳	۳۰	۳۰ ثانیه
بالا آوردن پا با زانو خم از پشت	۳	هر پا ۴۰	۳۰ ثانیه

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

جلسه هفتم

<table>
<tr><th colspan="4">گرم کردن- زمان گرم کردن: ۱۰ دقیقه</th></tr>
<tr><td colspan="3">انواع تمرینات، به ترتیب</td><td>تکرارها</td></tr>
<tr><td colspan="3">۴-۳ دقیقه درجا زدن یا راه رفتن در منزل
حرکات جنبشی: بالاتنه: بالا آوردن شانه، چرخش شانه رو به جلو و سپس به عقب، دورکردن 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 پهلو،
تنه: خم شدن تنه به پهلوها، 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب،
حرکات پرشی درجا: طناب زدن، پروانه، قیچی، پرش به طرفین، زانو بلند، پا پشت باسن</td><td>هر حرکت ۱۰ بار</td></tr>
</table>

تمرین	ست	تکرار	استراحت بین هر ست
بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین: ۱۵دقیقه			
طناب زدن (با طناب فرضی)	۳	۲۰	۱ دقیقه
پروانه	۳	۲۰	۱ دقیقه

تمرین	ست	تکرار در هر ست	استراحت بین هر ست
بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین: ۲۰دقیقه			
جلو پا خوابیده	۳	هر پا ۵۰	۳۰ ثانیه
بالا آوردن دستان و پاهها درحالت خوابیده رو شکم	۳	۱۰ تکرار با ۳ ثانیه مکث	۳۰ ثانیه
گربه	۳	۸	۱۰ ثانیه
دراز نشست شماره ۶	۳	۳۵	۳۰ 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 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

جلسه هشتم

گرم کردن- زمان گرم کردن: ۱۰ دقیقه	
انواع تمرینات، به ترتیب	تکرارها
۴-۳ دقیقه درجا زدن یا راه رفتن در منزل حرکات جنبشی: بالاتنه: بالا آوردن شانه، چرخش شانه رو به جلو و سپس به عقب، دورکردن 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 پهلو، تنه: خم شدن تنه به پهلوها، 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب، حرکات پرشی درجا: طناب زدن، پروانه، قیچی، پرش به طرفین، زانو بلند، پا پشت باسن	هر حرکت ۱۰ بار

بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین:۱۰ دقیقه			
تمرین	ست	تکرار	استراحت بین هر ست
قیچی	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
نشستن و برخاستن روی صندلی	۳	۱۲	-	۳۰ ثانیه
بالا آوردن دست و پای مخالف در حالت خوابیده رو شکم	۳	۱۰ تکرار با ۳ ثانیه مکث	-	۳۰ ثانیه
گربه	۳	۸	-	۱۰ ثانیه
پلانگ	۳	۴۵ ثانیه مکث	-	۳۰ ثانیه
نشر از پهلو همراه با بطری نیم لیتری آب معدنی در هر دست	۳	۲۰	بطری کوچک آب معدنی	۳۰ ثانیه
نشر از جلو خوابیده همراه با یک کتاب قطور در دستان	۳	۳۰	۱ کتاب قطور یا ۲ کتاب با قطر متوسط	۳۰ ثانیه
دراز نشست شماره ۷ (کامل)	۳	۲۰	-	۲۰ ثانیه
خارج پا با زانوی خم در حالت چهاردست و پا	۳	هر پا ۴۰	-	۳۰ ثانیه

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

جلسه نهم

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، دورکردن 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 پهلو، 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 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب، حرکات پرشی درجا: طناب زدن، پروانه، قیچی، پرش به طرفین، زانو بلند، پا پشت باسن	هر حرکت ۱۰ بار

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 ۵۰	-	۳۰ ثانیه

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

جلسه دهم

گرم کردن- زمان گرم کردن: ۱۰ دقیقه	
انواع تمرینات، به ترتیب	تکرارها
۴-۳ دقیقه درجا زدن یا راه رفتن در منزل حرکات جنبشی: بالاتنه: بالا آوردن شانه، چرخش شانه رو به جلو و سپس به عقب، دورکردن 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 پهلو، 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 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب، حرکات پرشی درجا: طناب زدن، پروانه، قیچی، پرش به طرفین، زانو بلند، پا پشت باسن	هر حرکت ۱۰ بار

بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین: حدود ۱۵دقیقه			
تمرین	ست	تکرار	استراحت بین هر ست
پا پشت باسن	۳	۳۰	۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه
پرش به طرفین	۳	۳۰ رفت و برگشت	۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه
درجا زدن سریع	۳	۳۰	۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه
طناب زدن (با طناب فرضی)	۳	۴۰	۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه

بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین: ۳۰ دقیقه				
تمرین	ست	تکرار در هر ست	وزنه اضافه	استراحت بین هر ست
نشستن و برخاستن روی صندلی همراه یک کتاب	۳	۱۵	یک کتاب	۴۰ ثانیه
بالا آوردن دستان و پاهها درحالت خوابیده رو شکم	۳	۱۰ تکرار با ۳ ثانیه مکث	-	۳۰ ثانیه
گربه	۲	۶	-	۱۰ ثانیه
پرس سر شانه	۳	۲۵-۲۰	دو کتاب در هر دست با قطر متوسط	۳۰ ثانیه
جلو پا ایستاده	۳	هر پا ۳۰ تکرار	-	۳۰ ثانیه
تمرین تحمل وزن بالاتنه شماره ۲	۳	۱۰	-	۳۰ ثانیه
تعادل روی یک پا (با خم شدن تنه)	۳	۱۰ تکرار رو هرپا	-	۲۰ ثانیه

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

جلسه یازدهم

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، دورکردن 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، بالا آوردن هر دو دست از پهلو، 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 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب، حرکات پرشی درجا: طناب زدن، پروانه، قیچی، پرش به طرفین، زانو بلند، پا پشت باسن	هر حرکت ۱۰ بار

بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین: حدود ۱۵دقیقه			
تمرین	ست	تکرار	استراحت بین هر ست
پا پشت باسن	۳	۳۰	۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه
پرش به طرفین	۳	۳۰ رفت و برگشت	۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه
نشستن و برخاستن روی صندلی همراه یک کتاب	۳	۲۰	۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه
طناب زدن (با طناب فرضی)	۳	۴۰	۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه

بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین: ۳۰ دقیقه				
تمرین	ست	تکرار در هر ست	وزنه اضافه	استراحت بین هر ست
اسکات	۳	۱۰	-	۴۰ ثانیه
پلانگ	۳	۴۵ ثانیه مکث	-	۴۰ ثانیه
گربه	۲	۶	-	۱۰ ثانیه
تعادل ایستا تک پا با چشمان بسته	۳	۲۰ ثانیه رو هر پا	-	۳۰ ثانیه
پشت پا با زانوی صاف در حالت ایستاده	۳	هر پا ۳۵ تکرار	-	۳۰ ثانیه
تمرین تحمل وزن بالاتنه شماره ۳ (شنا سوئدی)	۳	۱۰-۶	-	۱ دقیقه

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

جلسه دوازدهم

گرم کردن- زمان گرم کردن: ۱۰ دقیقه	
انواع تمرینات، به ترتیب	تکرارها
۴-۳ دقیقه درجا زدن یا راه رفتن در منزل حرکات جنبشی: بالاتنه: بالا آوردن شانه، چرخش شانه رو به جلو و سپس به عقب، دورکردن 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 پهلو، 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 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب، حرکات پرشی درجا: طناب زدن، پروانه، قیچی، پرش به طرفین، زانو بلند، پا پشت باسن	هر حرکت ۱۰ بار

بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین: حدود ۱۵دقیقه			
تمرین	ست	تکرار	استراحت بین هر ست
پرش به طرفین	۳	۴۰ رفت و برگشت	۲ دقیقه
طناب زدن (با طناب فرضی)	۳	۶۰	۲ دقیقه
درجا زدن نرم	۱	۱ دقیقه	-
حمل بطری آب از بالای سر به سمت پای مخالف	۳	به مدت ۲ دقیقه	۲ دقیقه

بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین: ۳۰ دقیقه				
تمرین	ست	تکرار در هر ست	وزنه اضافه	استراحت بین هر ست
لانچ درجا	۳	هر سمت ۱۰ تکرار	-	۴۰ ثانیه
دراز نشست شماره ۹ (کرانچ پهلو)	۳	۴۰	-	۴۰ ثانیه
تمرین تحمل وزن بالاتنه شماره ۴	۳	هر طرف ۶ تکرار	-	۳۰ ثانیه
گهواره	۲	۶	-	۱۰ ثانیه
نشر مورب از بالای سر تا پا با مقاومت	۳	۲۰ تکرار برای هر سمت	چهار کتاب با قطر متوسط	۳۰ ثانیه
خارج پا ایستاده با زانوی صاف	۳	هر پا ۴۰	-	۳۰ ثانیه
تعادل تک پا (با حرکت دست و پا مخالف)	۳	۱۰ تکرار برای هر پا	بطری آب	۲۰ ثانیه

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

تمرین سیزدهم

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، دورکردن 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 پهلو، 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 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب، حرکات پرشی درجا: طناب زدن، پروانه، قیچی، پرش به طرفین، زانو بلند، پا پشت باسن	هر حرکت ۱۰ بار

بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین: حدود ۱۵دقیقه			
تمرین	ست	تکرار	استراحت بین هر ست
پروانه	۳	۳۵	۲ دقیقه
بورپی	۳	۱۵	۲ دقیقه
قیچی	۳	۴۰	۲ دقیقه
درجا زدن با تمام سرعت ممکن	۳	۲۰ ثانیه	۴۰ ثانیه

بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین: ۳۰ دقیقه				
تمرین	ست	تکرار در هر ست	وزنه اضافه	استراحت بین هر ست
اسکات با پرس سر شانه	۳	۲۰	دو کتاب با قطر متوسط یا دو بطری آب	۱ دقیقه
دراز نشست شماره ۱۰	۳	۲۰ تا ۵ ثانیه	-	۱ دقیقه
شنا سوئدی	۳	۱۰-۱۵	-	۱ دقیقه
تعادل ایستا تک پا با چشمان بسته	۳	۲۰ ثانیه مکث رو هرپا	دو بطری کوچک آب معدنی	۱۵ثانیه
جلوپا ایستاده	۳	هر پا ۴۰	-	۴۰ ثانیه

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

تمرین چهاردهم

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، دورکردن 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 پهلو، 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 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب، حرکات پرشی درجا: طناب زدن، پروانه، قیچی، پرش به طرفین، زانو بلند، پا پشت باسن	هر حرکت ۱۰ بار

بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین: حدود ۲۰ دقیقه			
تمرین	ست	تکرار	استراحت بین هر ست
پروانه	۳	۳۵	۲ دقیقه
درجا زدن سریع	۳	۳۰	۲ دقیقه
قیچی	۳	۴۰	۲ دقیقه
طناب زدن	۳	۴۰	۱ دقیقه

بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین: ۳۰ دقیقه				
تمرین	ست	تکرار در هر ست	وزنه اضافه	استراحت بین هر ست
لانچ به جلو	۳	هر پا ۱۰ تکرار	-	۱ دقیقه
دراز نشست شماره ۱۱ (سرشکم)	۳	۵۰	دو بطری کوچک آب معدنی	۱ دقیقه
تمرین تحمل وزن بالاتنه شماره ۵ (پلانگ چرخشی)	۲	هر طرف ۸ تکرار	-	۲ دقیقه
تعادل روی یک پا با چشمان بسته (با خم شدن تنه)	۳	۱۰ تکرار برای هر پا	-	۳۰ ثانیه
گربه	۲	۸	-	۱۰ ثانیه

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

تمرین پانزدهم

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، دورکردن 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 پهلو، 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 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 پهلو همراه با حرکت دست، بالا آوردن پاهها با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب. حرکات پرشی درجا: طناب زدن، پروانه، قیچی، پرش به طرفین، زانو بلند، پا پشت باسن	هر حرکت ۱۰ بار

بخش اصلی تمرین : ۱. تمرین استقامت هوازی- زمان تمرین: حدود ۲۰ دقیقه			
تمرین	ست	تکرار	استراحت بین هر ست
زانو بلند	۳	۳۰	۲ دقیقه
درجا زدن نرم	۱	۱ دقیقه	-
درجا زدن سریع	۳	۳۰ ثانیه ایی	۱ دقیقه
پرش به طرفین	۳	۴۰ رفت و برگشت	۲ دقیقه

بخش اصلی تمرین : ۲. تمرین استقامت عضلانی- زمان تمرین: ۳۰ دقیقه				
تمرین	ست	تکرار در هر ست	وزنه اضافه	استراحت بین هر ست
نشستن و برخاستن روی صندلی با سه کتاب	۳	۲۵	سه کتاب با قطر متوسط	۲ دقیقه
دراز نشست شماره ۵ (مورب)	۳	۶۰	-	۲ دقیقه
کوهنوردی	۳	۳۰	-	۱ دقیقه
بالا آوردن دستان و پاهها درحالت خوابیده رو شکم	۳	۱۰ تکرار با ۳ ثانیه مکث	-	۳۰ ثانیه
تعادل تک پا با چشمان بسته(با حرکت دست و پا مخالف)	۳	هرپا ۱۰ تکرار	-	۲۰ ثانیه
گربه	۲	۸	-	۱۰ ثانیه

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

دانشنامه تمرینات

این بخش شامل تمریناتی است که در ۱۵ جلسه تمرین مورد استفاده قرار گرفتند. ابتدا تمرینات بخش گرم کردن و سپس تمرینات بخش اصلی تمرین و در نهایت سرد کردن ارائه شده‌اند. در هر بخش، تمرینات به ترتیب حضور در متن ارائه شده است.

حرکات به کار گرفته شده در بخش اول تمرین: گرم کردن

- درجا زدن:

ایستاده و پاه‌ها را به‌اندازه عرض شانه بازکنید. 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 پاهها 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 شانه ها: هر دو مفصل شانه را به سمت بالا کشیده و پس از یک مکث حداقل سه ثانیه ایی، به آرامی به پایین برگردانید.

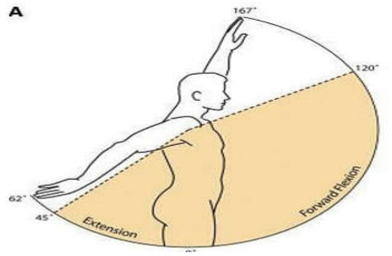
- چرخش کامل شانه رو به جلو : مفصل شانه را تا انتهای دامنه ی حرکتی خود، به جلو و سپس به شکل دورانی به سمت بالا، عقب و پایین، بچرخانید.
- چرخش کامل شانه رو به جلو : مفصل شانه را تا انتهای دامنه ی حرکتی خود، به عقب و سپس به شکل دورانی به سمت بالا، جلو و پایین، بچرخانید.

- دورکردن 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.

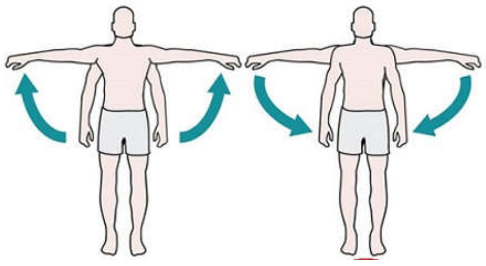
- نزدیک کردن و دور کردن مورب دستان در هر دو جهت:

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، می‌چرخند. همانند نرمش های قبلی دستان، از پرتاب دست خودداری شود.

- بالا آوردن هر دو دست از پهلو: در حالت ایستاده، هردو 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 ساده ترین 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 کاملا 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.

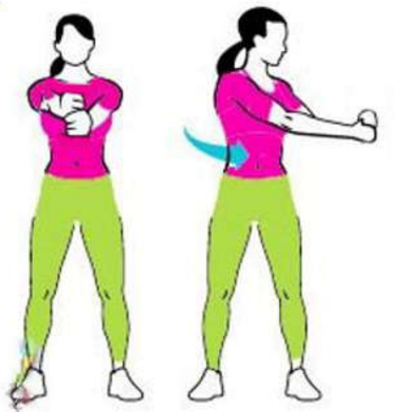
تذکر: در همه ی انواع شنا، در هنگام فشار به دیوار یا زمین، بازدم انجام شود.

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.

حرکات جنبشی تنه

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

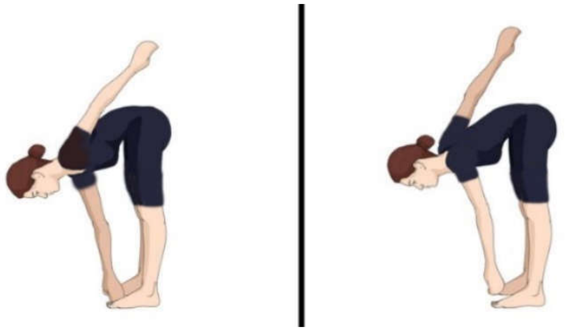
- چرخش تنه به راست و چپ: در حالت ایستاده، پاه‌ها را به اندازه عرض شانه باز کنید، دو دست را در کنار یکدیگر مقابل قفسه سینه نگهدارید و دستان و بالا تنه را به سمت راست و چپ حرکت دهید، دامنه ی حرکتی چرخش دستان از راست به چپ حدود ۱۸۰ درجه باشد.



- خم شدن تنه به سمت پا: در حالت ایستاده، پاهها 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.

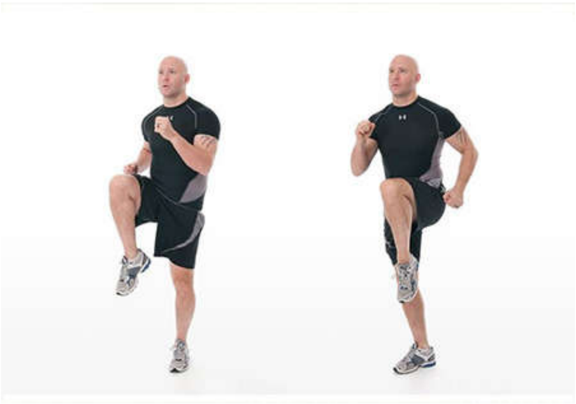
توجه: حرکت خم شدن و برخاستن تنه باید به آرامی و تا دامنه ایی که عضلات پشت پا احساس کشش متوسط داشته باشند، انجام شود.

- خم شوید و دست و پای مخاف را به هم برسانید.: ابتدا صاف بایستید سپس پاهها 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 پاهها 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 می‌شوند، تنها باید یه 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 پهلو همراه با حرکت دست: در حالت ایستاده، پاهها کمی بیش از عرض شانه باز شود، سپس زانو را به‌طور جانبی از پهلوها به تنه نزدیک کنید، دست موافق پا را نیز به زانو ها نزدیک کنید.

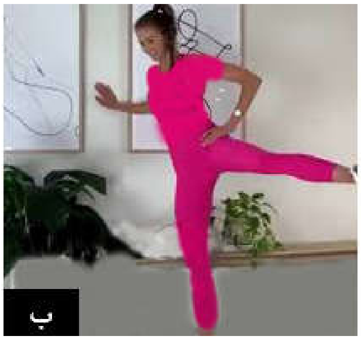
- بالا آوردن پا با زانوی نسبتا صاف به سمت شکم، پهلوها و عقب: این تمرین شامل سه حرکت مجزاست و جدا از هم اجرا می‌شود. از هر کدام باید ۱۰ تکرار در گرم کردن اجرا شود. در هر سه تمرین، در حالت ایستاده، پاهها به اندازه عرض شانه باز باشند. سپس در

حرکت اول(الف)، دست و پای مخالف را به هم نزدیک کنید به طوری‌که تا جایی که می‌توانید زانوها زیاد خم نشوند و تقریبا صاف باشند و بالاتر از لگن بیایند.

تذکر: افرادی که دچار مشکلات دیسک کمر یا کمردرد های مزمن هستند، درصورت 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 تقریبا 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 دوپا از زمین جدا شده و به آرامی فرود آیید.

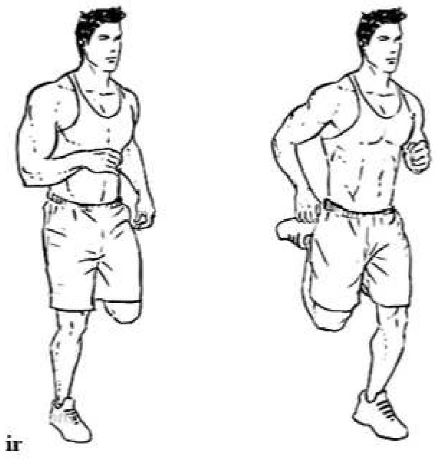
- پروانه: در این حرکت، با پرشی کوتاه و نرم دستان و پاهها با هم باز و سپس بسته می‌شوند. دامنه ی حرکتی دستان از کنار پا تا بالای سر (دو کف دست نزدیک به هم) و پاهها تا بیش از عرض شانه باز شوند. این حرکت را پشت سر با تعداد تکرار مشخص شده اجرا نمایید.

- 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 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 دومیدانی 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 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 می‌شود.



تمرینات بخش اصلی

تمرینات استقامت هوازی

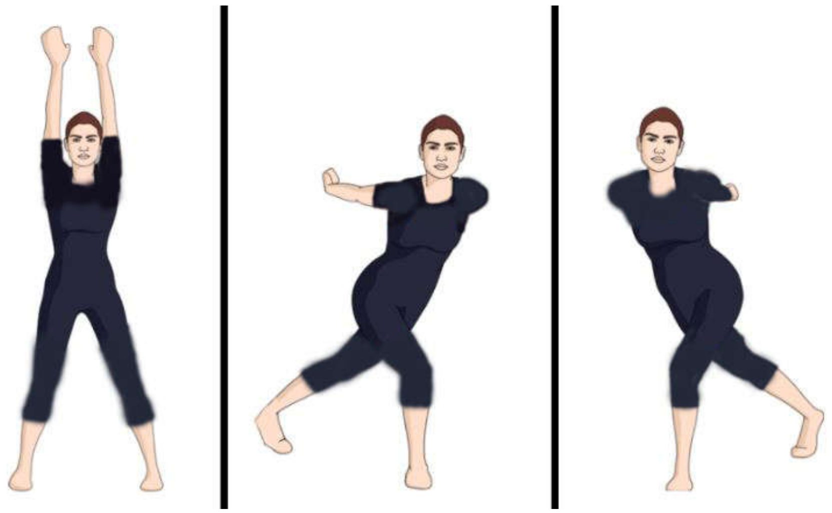
- بالا آوردن زانو به سمت شکم تا حدود ۹۰ درجه: در حالت ایستاده، دستها می‌توانند کنار بدن یا روی کمر قرار گیرند، زانو را به سمت شکم بالا آورده تا جاییکه زاویه بین ران پا و شکم حدود ۹۰ درجه باشد. این حرکت را با تعداد ست های توصیه شده اجرا کنید. در هر ست می بایست این حرکت را تا مدت زمان توصیه شده ادامه دهید، بعد از اتمام هر ست، میزان استراحت بین هر ست، در جدول تمرینات، ذکر شده است.

- 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 پاهها حرکت دهید. به طوریکه دست و پای مخالف با هم حرکت کنند. این حرکت در این قسمت باید در سه ست، در مدت زمان تعیین شده اجرا شود. زمان استراحت بین ست ها نیز در ارائه شده است.

- خم کردن زانو ها از پشت همراه با حرکت دست پروانه: پاهها 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.

- بالا آوردن زانو به سمت شکم با حرکت دست پروانه : همانند حرکت قبلی، ترکیب دست پروانه با بالا آمدن زانو به داخل شکم می باشد که باید در مدت زمان تعیین شده در هر ست اجرا شود.

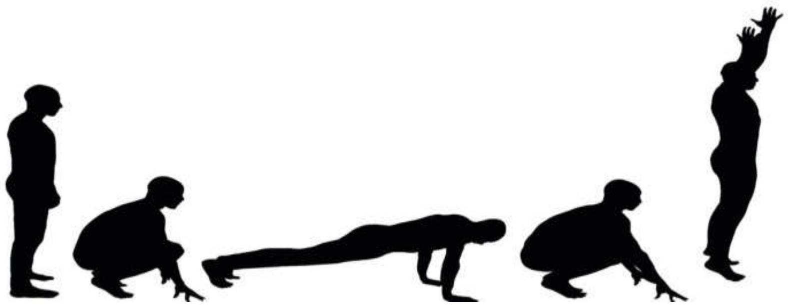
- دستها در هوا (حرکت دستان با جابه جایی افقی پاهها): در حالتی که صاف ایستاده‌اید مقدار کمی پاهای خود را باز کنید. بازوهای خود را به صورت مستقیم به بالای سر خود ببرید. مطابق شکل ابتدا پای راست خود را ثابت نگه دارید و پای مخالف یعنی چپ را به عقب ببرید و همزمان دست‌های خود را نیز به عقب بکشید. پای چپ خود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



- بالا آوردن زانو به سمت پهلو همراه با باز کردن دست موافق از پهلو (به طور متناوب راست و چپ): همانند تمرین بالا آوردن جانبی زانو در قسمت گرم گردن اجرا می شود با این تفاوت که این تمرین را باید به طور متناوب یک بار سمت راست و بار دیگر سمت چپ و در مدت زمان تعیین شده، پشت سر هم اجرا کرد.

- طناب زدن: در بخش گرم کردن توضیحات ارائه شده است.
- پروانه: در بخش گرم کردن توضیحات ارائه شده است.
- قیچی: در بخش گرم کردن توضیحات ارائه شده است.
- پا پشت باسن: در بخش گرم کردن توضیحات ارائه شده است.
- پرش به طرفین: در بخش گرم کردن توضیحات ارائه شده است.
- درجا زدن: در بخش گرم کردن توضیحات ارائه شده است.
- حمل بطری آب از بالای سر به سمت پای مخالف: مطابق شکل زیر، وزنه اضافه خود را که در اینجا یک بطری آب است، با هر دو دست گرفته و از بالای سر یک سمت بدن (راست یا چپ) به طور مورب به سمت پای مخالف نزدیک زمین ببرید و به آرامی برگردید. این حرکت را به طور متناوب یکبار سمت راست و یکبار سمت چپ انجام دهید.

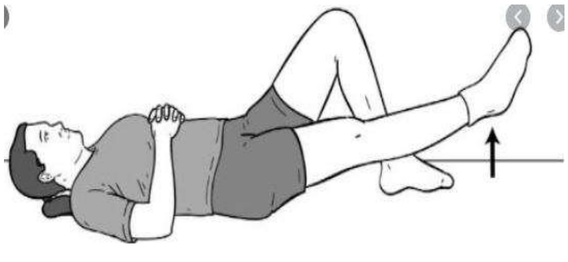
- بورپی: این تمرین در چند مرحله پشت سرهم اجرا می شود. هر یک بورپی شامل این مراحل است : ابتدا در حالت ایستاده، سپس دستان را روی زمین گذاشته درحالیکه زانوها داخل شکم جمع هستند، سپس هر دو پا را به عقب پرتاب کرده به طوریکه زانوها صاف شود و بدن در یک راستا قرار گیرد، سپس دوباره هر دو زانو را با یک پرش کوچک باهم به داخل شکم جمع کرده و از حالت نشسته به سمت بالا یک پرش عمودی کوتاه انجام می‌شود. (مطابق شکل).



بخش اصلی تمرینات

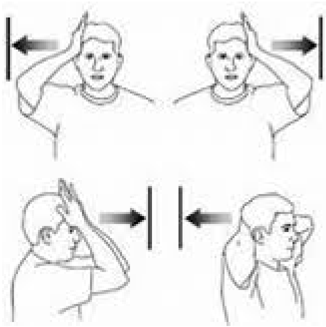
تمرینات استقامت عضلانی

- 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.



- دراز نشست شماره ۱ (سرشکم): به پشت خوابیده و زانوها خم و کف پا روی زمین گذاشته شوند. دستان خود را مطابق شکل صاف و عمود بر بدن قرار دهید، سپس با کمک دستان، شانه ها و کتف های خود را به سمت بالا بکشید.

- انقباض ایستا عضلات گردن در چهار جهت: از دست خود به عنوان مقاومت استفاده کنید و در چهار جهت مختلف سر بگذارید و به طور همزمان دست و سر خود را در زاویه ی معکوس هم، به یکدیگر فشار دهید. این فشار باید به گونه ایی باشد که سر جا به جا نشود. و زمان هر انقباض می بایست حدود ۵ ثانیه طول بکشد.
تذکر: جایگاه قرار گیری دست باید منطقه ایی باشد که از استخوان سخت جمجعه پوشیده باشد. برای مثال وقتی دستان را پشت سر میگذارید، باید کاملا روی جمجه قرار گیرد و از گذاشتن دست روی مهره های گردن خودداری کنید.



- بالا آوردن شانه ها و کتف ها با کمک دستان، درحالت خوابیده رو شکم: روی شکم خوابیده، کف دستان را در راستای سینه خود، کنار بدن روی زمین قرار دهید. هر دو پا را صاف در کنار هم قرار دهید. سپس با کمک دستان و تنه خود، شانه ها و کتف های خود را از زمین بلند کرده، سه ثانیه مکث کنید و به آرامی بر روی زمین برگردید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.

- خارج پا خوابیده: به پهلو خوابیده. پا را به صورت تقریبا صاف، بالا آورده و به آرامی برگردید. حرکت را در ست های مشخص شده، تکرار کنید.

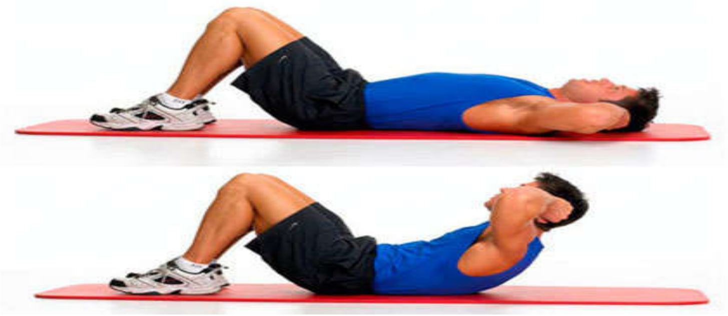
تذکر: از تاب دادن پا خودداری شود. حرکت رفت و برگشت باید با کنترل حرکت و به آرامی صورت گیرد.

- نگهداشتن ایستا هر دودست در حالت افقی و موازی زمین: درحالت ایستاده، پاهها را به اندازه ی عرض شانه باز کنید، سپس هر دو دست را همراستای شانه ها و موازی زمین بالا آورده و در زمان تعیین شده در همین حالت نگهدارید. در این تمرین بهتر است کمی عضلات شکم خود را به داخل منقبض کنید.

- دراز نشست شماره ۲: (سرشکم با دستان کنار گوش): به پشت خوابیده و زانوها خم و کف پا روی زمین گذاشته شوند. دستان خود را کنار گوش قرار دهید و سعی کنید شانه ها و کتف های خود را از زمین جدا کرده و به سمت بالا بیاورید. این تمرین را در تعداد و ست های مشخص سده، تکرار کنید.

تذکر: در تمرینات دراز نشست که هدف تقویت عضلات شکم می باشد باید از حرکت اضافه ی گردن که به آن سر زدن گفته می‌شود، خودداری کرد. بدین منظور سعی کنید نقطه ی در روی سقف را نگاه کنید و با بالا آمدن کتف، دیدتان همچنان به همان نقطه متمرکز باشد، این گونه از حرکت اضافه گردن به جلو، جلوگیری می‌شود.

تذکر: بعد از اتمام تمرینات دراز نشست، سر خود را به عقب برده و ۱۰ ثانیه مکث کنید تا عضلات جلوی گردن خود را تحت کشش قرار داده و تنش عضلانی آن را کم کنید.

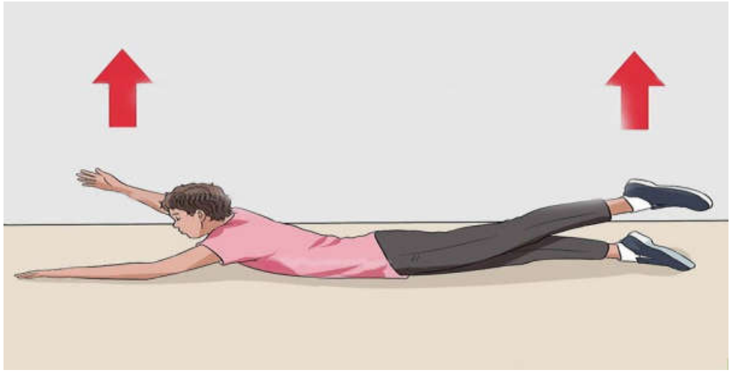


- بالا آوردن دستان و پاهها درحالت خوابیده رو شکم: روی شکم خوابیده و هر دو دست و پا را به آرامی بالا بیاورید، در بالاترین نقطه سه ثانیه مکث کنید و سپس دوباره به آرامی به نقطه ی شروع برگردید. تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.

- داخل پا خوابیده: به پلهلو 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.

- دراز نشست شماره۳: (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.



- بالا آوردن پا از پشت در حالت چهاردست و پا: در حالت چهار دست و پا قرار بگیرید، سپس یکی از پاهها را حداقل تا رسیدن به راستای بدن، به آرامی به سمت بالا بیاورید، و به آرامی برگردید. سپس حرکت را با تعداد تعیین شده برای هردو پا، 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 پاهها حرکت ندارند و آرنج ها در هردو حالت صاف هستند.

- چرخش هردو دست در حالت افقی و موازی زمین: در حالت ایستاده، دستان خود را همراستای شانه ها و موازی زمین بالا بیاوردید و در دو جهت رو به جلو و رو به عقب به صورت پرخشی، حرکت دهید.

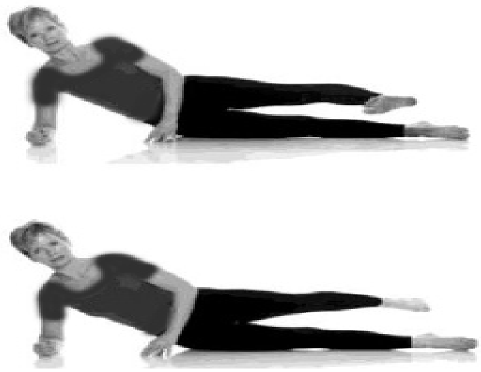
- جلوپا نشسته روی صندلی: روی صندلی یا مبل یا تخت بنشینید، سپس زانوی یک پا را صاف کرده و ۳ ثانیه مکث کنید و به آرامی روی زمین بگذارید. این تمرین را برای هر دوپا هر کدام ۴۰ بار تکرار کنید.

- 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.

- 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: در بخش گرم کردن توضیحات ارائه شده است.

- پای قیچی خوابیده: به پهلو خوابیده و پاه ها را با زانوی نسبتا صاف به طور متناوب به جلو و عقب حرکت دهید. بر روی هر دو طرف پهلو این تمرین را تکرار کنید.



- پلانگ: مطابق شکل، ساعد و آرنج خود را روی زمین گذاشته، با صاف کردن پاهها، راستای بدن را صاف کرده و این حالت را در مدت زمان تعیین شده، نگهدارید.

تذکر: لگن باید در سطح سر شانه ها و کتف ها قرار بگیر و نباید پایین تر یا بالاتر از شانه قرار بگیرد.

- دراز نشست شماره ۵ (مورب): : آرنج دست و زانوی پای مخالف را به هم نزدیک و جابه جا کنید.

- نگهداشتن ایستا هر دودست در حالت افقی و موازی زمین همراه با بطری نیم لیتری آب معدنی در دستان: همان تمرین نگهداشتن ایستا هر دودست در حالت افقی و موازی زمین که پیش از این اجرا نموده اید، را با وزنه های اضافی انجام دهید. به منظور دردسترس بودن وزنه، از بطری های آب معدنی کوچک استفاده کنید.

- بالا آوردن پا با زانو خم از پشت : مطابق شکل، بدن خود را از ناحیه شکم و بالای لگن، روی تخت، میز و یا اپن آشپذخانه قرار دهید و یکی از پاهاا را درحالیکه زانو خم است، به سمت بالا بکشید. این حرکت را می توانید در حالت چهاردست و پا روی زمین نیز اجرا کنید.

- دراز نشست شماره ۶: روی لبه صندلی، مبل و یا تخت نشسته، دستان خود را کمی عقب تر از بدن قرار دهید و هر دوپا 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 ی جایگزین دردسترس در خانه می‌توان 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 حسگر های عمقی، آنها را برای کمک به عضلات و بافت های همبند(رباط ها و تاندون ها) در برقراری تعادل ، تمرین می‌دهید. در نتیجه این گونه تمرینات، احتمال پیچ خوردگی مفاصل در شرایط مختلف کاهش می‌یابد. 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.

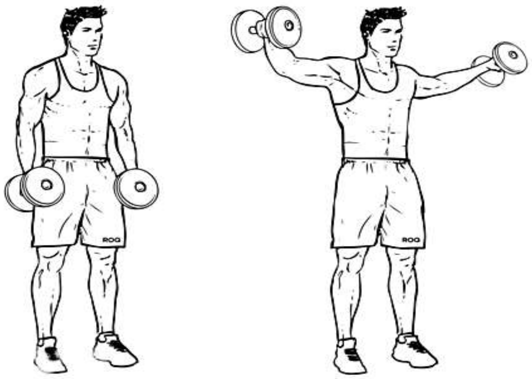
- پروانه خوابیده همراه با بطری نیم لیتری آب معدنی در دستان:

در حالت خوابیده به پشت قرار بگیرید، و پاههای خود را به سمت شکم جمع کنید، در صورتی که کمر درد ندارید، می‌توانید کف پاهها 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 می توانید 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.

- نشستن و برخاستن روی صندلی: برای برقراری تعادل بهتر، دو دست خود را رو به جلو نگهدارید و سعی کنید بدون جلو آمدن زانوها، با خم کردن لگن از عقب، روی صندلی (میز یا تخت) بنشینید و بلند شوید.

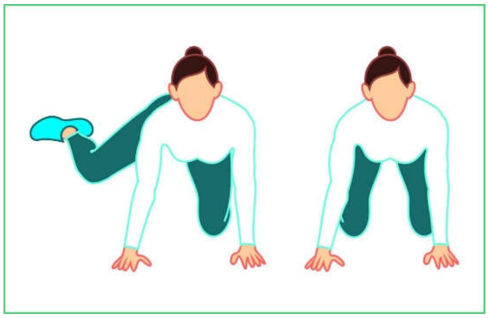
- نشر از پهلو همراه با بطری نیم لیتری آب معدنی در هر دست: در حالت ایستاده، پاهها به اندازه عرض شانه باز شوند. سپس هر دو دست را در مطابق شکل از کنار بدن تارسیدن به سطح سرشانه ها، بالا بیاورید و به آرامی به حالت اول برگردید. در حین اجرای حرکت، عضلات شکم خود را کمی منقبض کنید. برای وزنه اضافه، می‌توانید از هر وسیله ی مشابهی که در منزل دردسترس شماست استفاده کنید، برای مثال: بطری های آب معدنی، قوطی کنسرو، قوطی سس گوجه فرنگی و ... .



- نشر از جلو خوابیده همراه با یک کتاب قطور در دستان: درحالت خوابیده به پشت، دستان عمود به زمین، از جلوی سینه به بالای سر حرکت کند. برای کاهش فشار از روی کمر، در حین اجرا، می توانید زانوها را خم کرده یا داخل شکم جمع کنید و یا کف پا را روی زمین بگذارید.

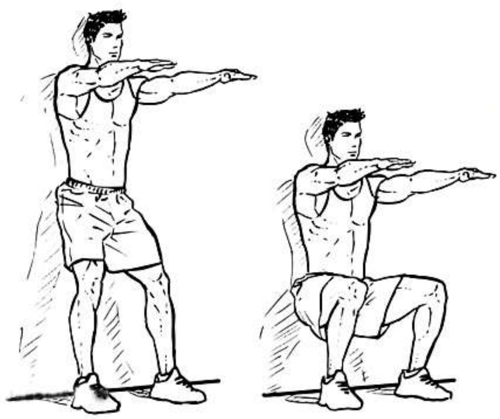
- دراز نشست شماره ۷ (کامل): به پشت بخوابید، دستان کنار گوش قرار بگیرد، سپس به طور کامل بلند شوید و در حالت نشسته قرار بگیرید و به آرامی برگردید.

- خارج پا با زانوی خم در حالت چهاردست و پا: در حالت چهار دست و پا قرار بگیرید، سپس در حالی‌که زانوها خم هستند، مطابق شکل ران پا را از پهلو، بالا آورید.



- اسکات دیواری: کنار دیوار بایستید، پاهها 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، پاهها 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.

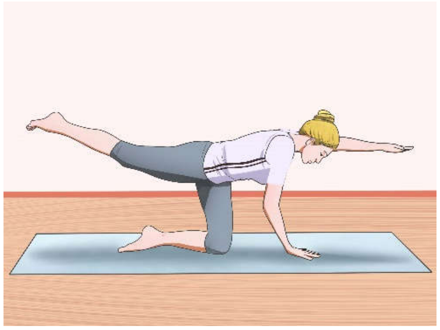
- نشر مورب از بالای سر تا پا با مقاومت: در حالت ایستاده، پاهها را بیش از عرض شانه باز کنید، سپس با چرخش بدن به پهلو، هر دو دست را بالا برده و به صورت مورب به سمت پای مخالف حرکت کنید تا وزنه اضافه (می‌تواند دو تا بطری آب معدنی، چند کتاب، قوطی کنسرو، کوله پشتی و ... باشد) در دستان شما به زمین نزدیک شود. 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.

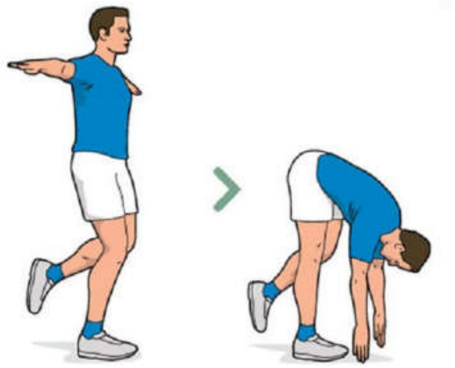
- پرس سرشانه: در حالت ایستاده، پاهها به اندازه عرض شانه باز شود، دو کتاب در هر دست قرار دهید و مطابق شکل به آرامی به بالای سر خود ببرید و حرکت را تکرار کنید.

- جلو پا ایستاده: در حالت ایستاده، پاهها را به اندازه عرض شانه باز کنید. سپس دست و پای مخالف را به آرامی به یکدیگر برسانید و به آرامی و با کنترل حرکت، برگردید. از تاب دادن دست و پا جلوگیری شود.

- تمرین تحمل وزن بالاتنه شماره ۲ : در حالت چهار دست و پا، دست و پای مخالف خود را باز کرده به طوری که همراستای تنه شود و حدود ۳ ثانیه مکث کنید و به حالت اول برگردید. این تمرین را به طور متناوب یکبار برای دست راست و پای چپ و در تکرار بعدی دست چپ و پای راست اجرا کنید . هر سمت ۱۰ بار تکرار شود.

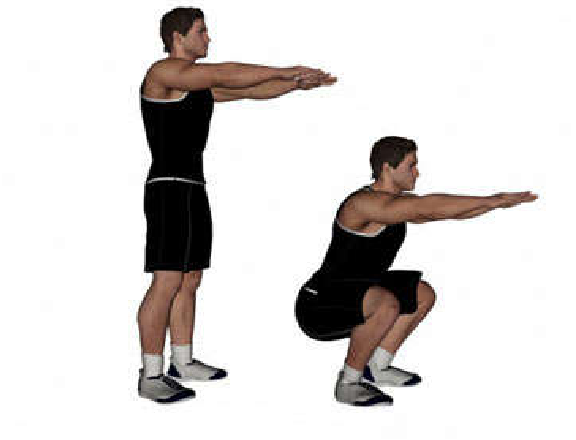


- تعادل روی یک پا (با خم شدن تنه): در حالت ایستاده روی یک پا قرار بگیرید و برای برقراری تعادل بهتر از دستان خود استفاده کنید. بدین منظور دستان را باز کرده و به آرامی به سمت پای تکیه گاه و زمین خم شوید. سعی کنید بدون برهم خوردن تعادل خود، به آرامی بلند شده و حرکت را تکرار کنید.



- اسکات: در حالت ایستاده، پاهها را به اندازه ی عرض شانه باز کنید. مطابق شکل هر دو دست را جلوی بدن نگهدارید و سعی کنید همانند تمرین نشستن و برخاستن روی صندلی، از پشت لگن را به عقب برده و بدون اینکه زانوها از سطح نوک انگشتان پای خود، جلوتر بزند، روی زانوها بنشینید. در صورت اجرای صحیح، بدن شما کمی تمایل به عقب پیدا می کند، به همین دلیل برای برقراری تعادل بهتر، هر دو دست را جلو بدن نگه دارید تا حرکت را به درستی اجرا کنید.

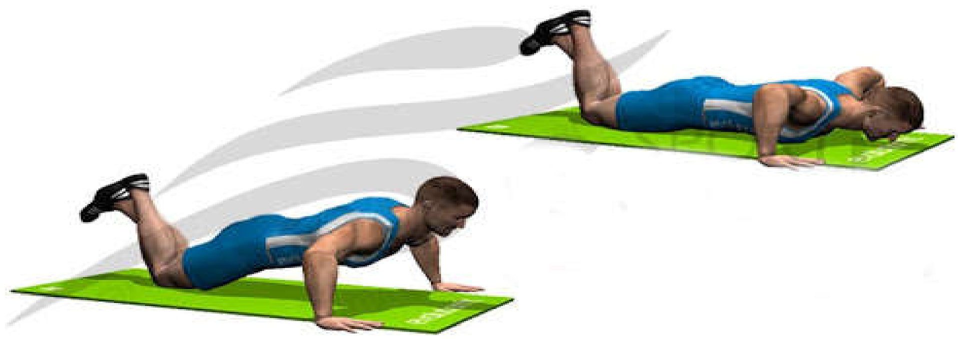
- تذکر: افرادی که از زانو درد و کمر دردهای مزمن رنج می برند، این حرکت را انجام ندهند و یا اگر در حین اجرای این حرکت، دچار زانو درد شدند، حرکت را تکرار نکنند.



- تعادل ایستا تک پا با چشمان بسته: در حالت ایستاده قرار بگیرید، یکی از پاههای خود را خم کرده و کف پای خود را روی ساق پا (نزدیک به زانو) گذاشته و دو دست خود را روی کمر بگذارید، بعد از اطمینان از تعادل خود، چشمان خود را ببندید و سعی کنید حدود ۲۰ ثانیه ، تعادل خود را در این حالت حفظ کنید.

- پشت پا با زانوی صاف در حالت ایستاده: در حالت ایستاده، دستان خود را به کمر خود گذاشته و یک پا را به آرامی به عقب حرکت دهید و برگردید. در حین اجرای حرکت زانو باید صاف باشد و از خم شدن تنه به جلو و تاب دادن پا خودداری کنید.

- تمرین تحمل وزن بالاتنه شماره ۳ (شنا سوئدی) : ابتدا به شکل چهار دست و پا قرار بگیرید سپس ساق پا به صورت ضربدری روی هم قرار گیرد سپس با پایین آوردن لگن، راستای بدن را روی یک خط قرار دهید . دستان کمی بیش از عرض شانه باز شود و با خم کردن آرنج ها، در حالیکه بدن را یک راستا صاف نگه میدارید، سینه را به زمین نزدیک کنید و به حالت اول برگردید.



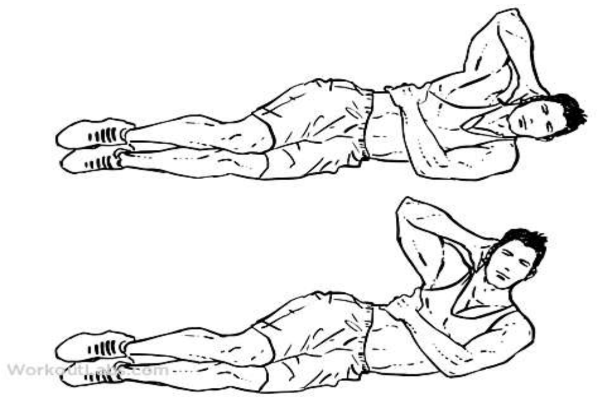
- لانچ درجا: در حالت ایستاده یکی از پاها را جلوتر از دیگری قرار دهید و فاصله آنها را به اندازه عرض شانه باز کنید، بالاتنه و تنه و سر خود را صاف نگهدارید. سپس هر دو زانو را تا جاییکه ران پای جلویی با زمین موازی شود و زانو درست بالای مچ پا قرار بگیرد، خم کنید. همیشه شانه‌ها، باسن، و زانوها و ساق‌های

خود را صاف نگهدارید و اجازه ندهید زانو جلوتر از انگشتان پا حرکت کند و زانوی عقبی نباید با زمین برخورد کند. سپس به موقعیت شروع حرکت باز گردید بعد از اجرای تعداد تکرارهای مشخص برای یک پا، ست بعدی را برای پای مخالف اجرا کنید. زمانی که پائین می روید نفس بگیرید (دم) و حین بازگشت به بالا بازدم داشته باشید.

- تذکر: این حرکت را باید به آرامی و با تمرکز و کنترل بر اعضای بدن اجرا کنید. از اینرو از اجرای سریع حرکت پرهیز کنید.

  تذکر: در صورت بروز درد زانو یا کمر در حین اجرا، از ادامه ی تکرار حرکات خودداری کنید.

- دراز نشست شماره ۹ : (کرانچ پهلو): به پهلو بخوابید، کمی زانوها را خم کنید. سپس مطابق شکل، سعی کنید شانه ها و کتف ها را به سمت پهلو، از زمین جدا کنید.



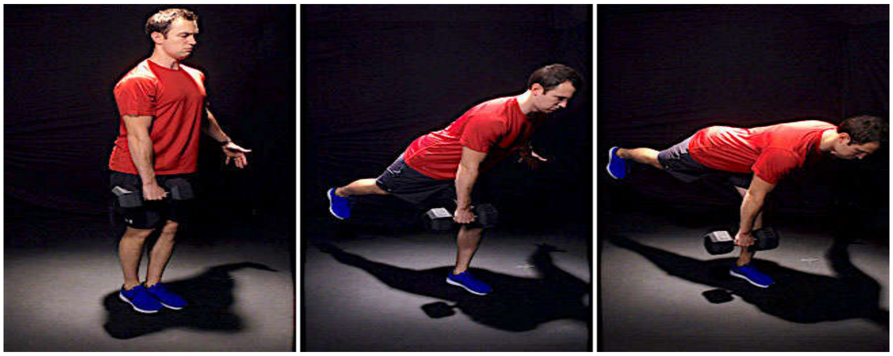
- تمرین تحمل وزن بالاتنه شماره ۴:

مانند حالت قرار گیری تمرین پلانگ، قرار بگیرید. سپس کف یکی از دستان را روی زمین گذاشته و آرنج آن را صاف کنید، پس از آن کف دست دیگر را نیز روی زمین گذاشته و آرنج را صاف کنید. سپس دوباره آرنج و ساعد دست اول را روی زمین گذاشته، و بعد از آن دست بعدی تا دوباره به حالت قرار گیری پلانگ برگردید. این تمرین را برای هر دست (دست شروع کننده)، شش الی هشت بار تکرار کنید.

- خارج پا ایستاده با زانوی صاف: توضیحات بیشتر در قسمت گرم کردن ارائه شده است.

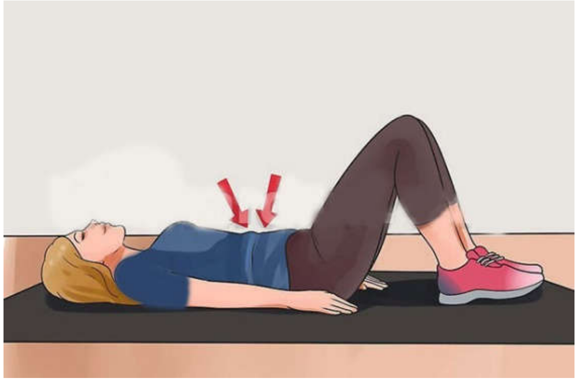
- تعادل تک پا (با حرکت دست و پا مخالف): در حالت ایستاده، پاهها را کنار هم قرار دهید و در یک دست یک مقاومت (بطری آب، قوطی کنسرو، سس مایونز و ...) را حمل کرده و دست و پای مخالف را مطابق شکل حرکت دهید. به گونه ایی که دست دارای مقاومت به سمت پای مخالف (تکیه گاه) روی زمین

حرکت می کند و همزمان با آن دست دیگر برای برقرار تعادل بهتر باز شود و به طور همزمان پای موافق دست دارای وزنه، نیز به آرامی به عقب می‌رود تا بدن به حالت حرکت فرشته در بیاید. در این حرکت کل بدن همانند یک الکلنگ حرکت می کند . به گونه ایی که با جلو و پایین رفتن بالا تنه، پایین تنه به عقب و بالا حرکت می کند و سپس به آرامی به حالت اول برگردید. بار هر پا، ۱۰ تکرار اجرا شود.



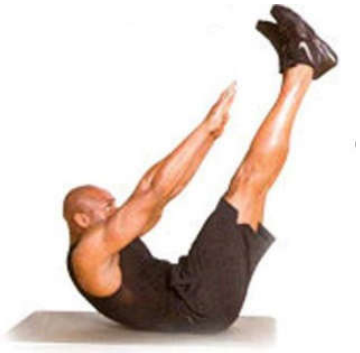
- اسکات با پرس سرشانه: اجرای همزمان دو حرکت اسکات و پرس سرشانه که پیش از این توضیح آن داده شده است. مطابق شکل، وزنه اضافه (هر جسم قابل استفاده و دردسترس شما همانند بطری آب) خود را در دستان و نزدیک سرشانه خود نگهداشته و با نشستن روی زانوها در حرکت اسکات، وزنه ها را به سمت بالا پرس کرده و دست‌ها را صاف کنید. سپس با بلند شدن و ایستادن مجدد، دستها را به کنار سرشانه بیاورید و حرکت را تکرار کنید. در هنگام برخاستن و پرس وزنه به بالا، بازدم داشته باشید.

- دراز نشست شماره ۱۰: انقباض ایستای عضلات شکم: به پشت دراز بکشید و با خم کردن زانوها، کف پای خود را روی زمین قرار دهید. سپس با انقباض عضلات شکم، سعی کنید گودی کمر خود را به زمین نزدیک کرده و به پایین فشار دهید. انقباض عضلات شکم خود را حدود ۵ ثانیه حفظ کنید و سپس رها کنید.



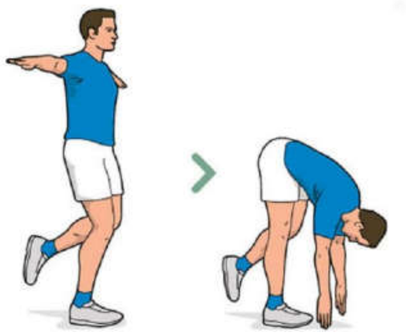
- لانچ به جلو: پاهها را به اندازه عرض شانه باز کنید و سپس یک قدم به جلو برداشته و یک حرکت لانچ (پیش از این توضیح داده شده است)، اجرا کنید و با برخاستن از لانچ، پای عقب را به پای جلو رسانده و می ایستید. در واقع با هر حرکت لانچ یک قدم به جلو حرکت می‌کنید.

دراز نشست شماره ۱۱ (سرشکم پاصاف): به پشت دراز بکشید و هر دو پای خود را بالا بیاورید (زانوها می تواند کمی خم باشد)، سپس با هر دو دست وزنه اضافه (بطری آب، قوطی کنسرو، سس قرمز و...) خود را در دست بگیرید و سعی کنید با بالا کشیدن دستان، شانه ها و کتف ها، وزنه اضافی را به قوزک پای خود نزدیک کنید. سپس به آرامی برگردید.



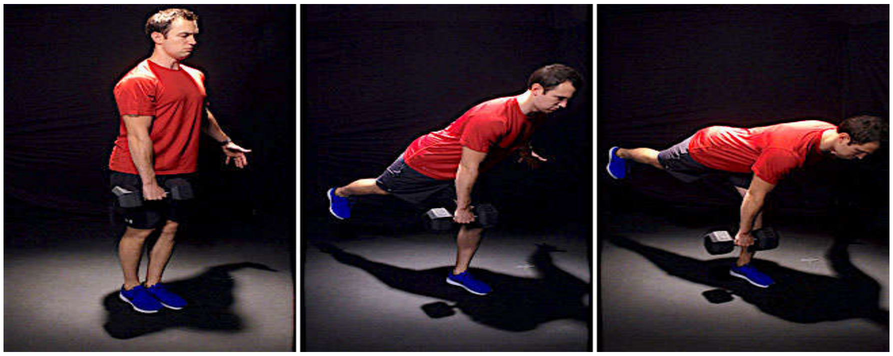
- تمرین تحمل وزن بالاتنه شماره ۵: (پلانگ چرخشی): کف هر دو دست روی زمین، هردو پا کنار هم صاف قرار بگیرند به گونه ایی که کل بدن در یک راستا قرار گیرد. سپس یکی از دستان از روی زمین برداشته شده و با چرخش کل بدن، به سمت بالا، عمود بر زمین می شود، پس از حداقل دو ثانیه مکث، به آرامی به نقطه ی شروع برگردید و به سمت مقابل بچرخید.

- تعادل روی یک پا با چشمان بسته (با خم شدن تنه): چشمان خود را در تمرین تعادل روی یک پا با خم شدن تنه به سمت پا، بسته نگهدارید.



- کوهنوردی: کف دستان روی زمین، پاهها را صاف کنید، سپس با پرش کوتاه، پاه‌ها به‌طور متناوب به داخل شکم جمع و باز کنید. این تمرین همان تمرین تحمل وزنه بالاتنه شماره ۱ است که به آن پرش اضافه شده است. به طوریکه جابه جایی پاهها با پرش متناوب انجام می‌شود.

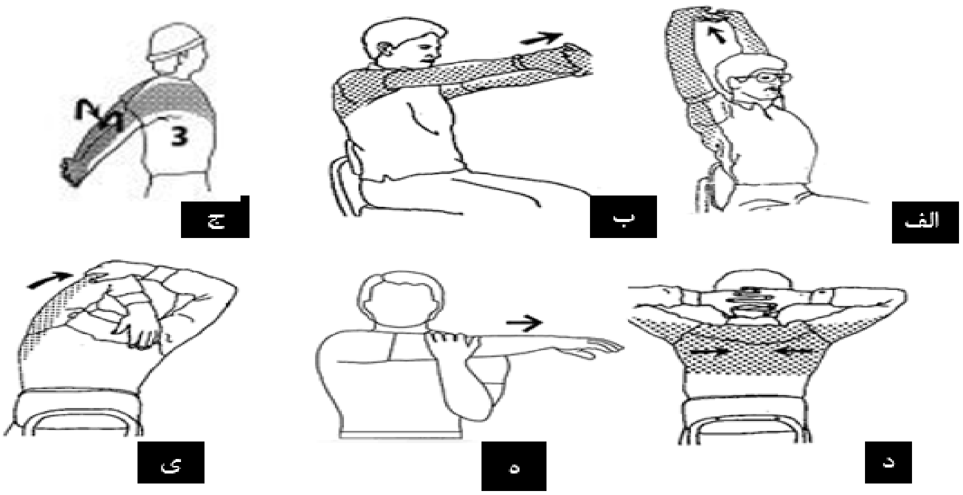
تعادل تک پا با چشمان بسته(با حرکت دست و پا مخالف): سعی کنید حرکت تعادل تک پا را با چشمان بسته اجرا کنید.



بخش سوم تمرین: سرد کردن

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

- **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 طوری‌که 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 طوری‌که 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، آرنج ها 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 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.

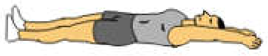
د. گربه: توضیحات در بخش تمرینات استقامت عضلانی ارائه شده است.

ه. به پشت بخوابید، زانو ها را خم کرده و با هردو دست خود، پاهها 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 پاهها را مطابق شکل به سمت زمین بچرخانید.

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

الف

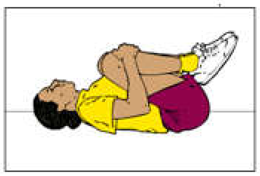


ب

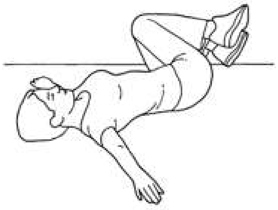
ج

د

ه



ی



و

- **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.

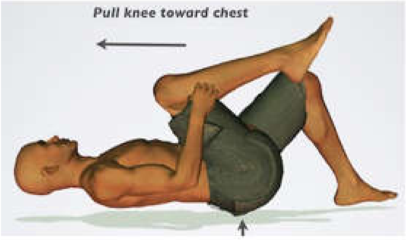
ج. در حالت ایستاده به سمت پاهها خم شوید و عضلات پشت پا را در حالت کشش نگهدارید.

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، پاهها 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

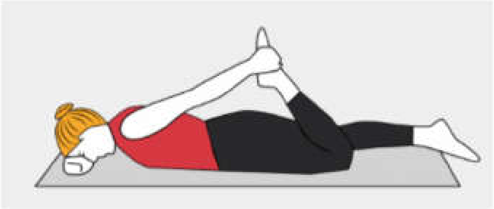

Pull knee toward chest

ب

ج

د

ه



ی

LOOK FORWARD
FLAT BACK
CHEST UP
CORE ENGAGED
KNEE NOT OVER THE TOE
PUSH HIPS BACK
seemorgh.com