

تمرینات با کش ورزشی

هر حرکت ، ۸ الی ۱۲ تکرار برای ۳ دوره



همزمان با باز کردن زانو، دست ها را در راستای شانه بالا ببرید



دست تا راستای بالا تنه بالا بیاورید



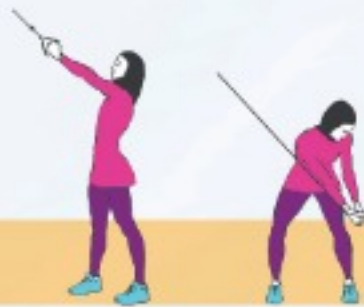
دست را در امتداد شانه باز کنید



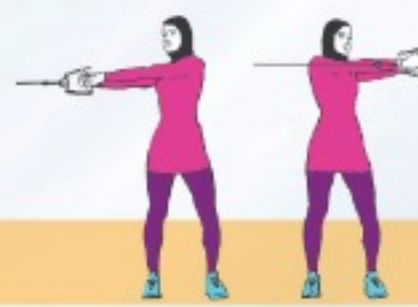
بازو را مین حرکت از بدن جدا نکنید



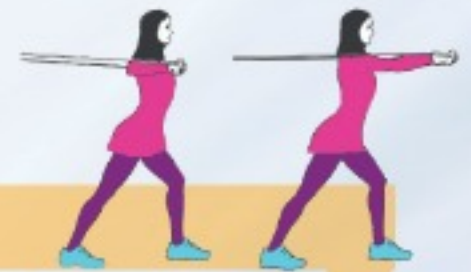
در آخر حرکت بدن را کمی خم نگه دارید



علاوه بر منقبض نگه داشتن عضلات شکم، زانوها را در آخر حرکت خم کنید



زانوها را کمی خم نگه دارید و قبل از پرفش بالاتنه، عضلات شکم را منقبض کنید



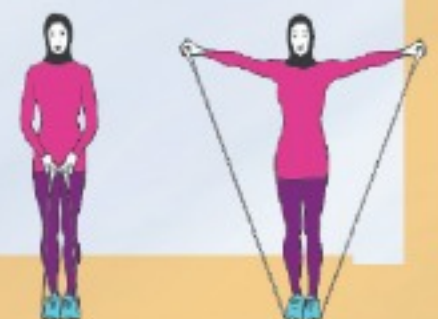
مین حرکت تنه را ثابت نگه دارید و کف دست باید در وضعیت پرونیشن باشد



پا را تا حدی بالا ببرید که قوس کمرتان بیشتر نشود



با زانوی خم به طرفین گام بردارید



آرنج ها در طول حرکت حالت کمانی شکل دارند



پایین تنه را در طول حرکت حرکت در امتداد بالاتنه نگه دارید



پاها را روی پاشنه قرار دهید



مین حرکت کمر از زمین جدا نشود

حرکات کششی ایستا



بهترین زمان انجام حرکات ایستا: در پایان جلسه تمرینی

نکته: بهتر است قبل از اجرای مسابقه انجام نشود چون عملکرد را تضعیف می کند.

هر حرکت ۳ تا ۵ تکرار، انجام و کشش در آستانه درد تا ۱۵ ثانیه نگه داشته شود.



آرنج دست مخالف را بگیرید و دست را به سمت موافق ببرید



گردن را با دست مخالف بگیرید و به سمت موافق ببرید



انگشتان دست را به سمت پایین و بالا ببرید



مچ پا را با دست موافق از پشت بگیرید



دست ها را به طرفین باز کنید



آرنج دست مخالف را از پشت بگیرید



پارا باز کنید و یک زانو را خم کنید و دست موافق پای صاف را بالا ببرید



پا را باز کنید و به یک سمت بالاتنه را بچرخانید و زانو یک پا را خم کنید



یک پا را روی پاشنه بگذارید و بالاتنه را خم کنید



مچ پا را بهم بچسبانید و زانوهارا خم نگه دارید، بالاتنه را خم کنید و پنجه را لمس کنید



یک پا رو به جلو و پای دیگر را عقب ببرید، زانوی جلو را خم کنید



درحالیکه پا باز است، زانوهارا به طرفین خم کنید

با ماندن در خانه به قطع زنجیره کرونا کمک خواهیم کرد.

هدف گرم کردن پویا:
سازگار کردن تدریجی بدن با نیازهای فیزیولوژیکی تمرین بدون ایجاد خستگی عضلانی است.

اصل گرم کردن:
اصل اساسی قبل از شروع تمرین و مسابقه در همه ورزشکاران است. گرم کردن پویا قبل از شروع تمرینات ورزشی تاکید می شود.

فواید گرم کردن:

- افزایش گردش خون به عضلات فعال، افزایش دمای مرکزی بدن
- افزایش واکنش‌های متابولیکی
- بهبود دامنه حرکتی مفاصل
- افزایش تحویل اکسیژن به بافت های فعال
- افزایش سرعت انتقال ایمپالس های عصبی
- افزایش قدرت و توان عضلانی
- کاهش خطر آسیب دیدگی و کاهش میزان کوفتگی عضلانی بعد از تمرین

انتخاب حرکات گرم کردن پویا:

- انتخاب حرکات برای کل بدن
- از ساده به پیچیده و مشابه با حرکات رشته ورزشی
- استفاده از الگوی حرکات اصلی در گرم کردن
- استفاده از حرکات مشابه حرکات تمرینی مسابقه با شدت کمتر
- در ضربان قلب پایین تر
- استفاده از حرکات با پیچیدگی بالا جهت بهینه سازی عملکرد ورزشی موردنیاز
- استفاده از حرکات پرشی و جهشی

هر حرکت ۸ الی ۱۲ تکرار
(حرکات پرشی و جهشی در افرادی که مشکلات زانو درد و کمر درد دارند، توصیه نمی شود)

نکته: حرکات چرخشی به صورت کامل نمی باشد.



لمس پنجه مخالف



چرخش شانه به جلو و عقب



بالا و پایین آوردن دست از جلو



بالا و پایین آوردن دست از طرفین



حرکت گردن به چپ و راست



اسکوات



باز کردن پای چپ به یک طرف و برعکس



بالا آوردن پا از جلو یا زانوی خم



درجا زدن



راه رفتن روی پنجه و پاشنه

در خانه بمانیم و ورزش کنیم

معاونت دانشجویی - مدیریت تربیت بدنی



پرش زیگزاگ



طناب زدن



لانچ

