



برنامه تمرینی بدون وسیله با وزن بدن

ان ری ، موریس هلر

دکتر مرتضی بهرامی نژاد
نرگس کاظمی آشتیانی



۲۰۰ برنامه تمرینی بدون وسیله

تألیف: نیلا ری

ترجمه: دکتر مرتضی بهرامی نژاد، نرگس کاظمی آشتیانی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ شراره رستمی

| ناظر چاپ/ مهدی تکتو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

سرشناسه: ری، نیلا Rey, Neila

عنوان و نام پدیدآور: ۲۰۰ برنامه تمرینی بدون وسیله/ تألیف نیلاری؛ ترجمه مرتضی بهرامی نژاد، نرگس کاظمی آشتیانی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۴۰۷ ص.: مصور (رنگی)، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۰۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۱۳، no-equipment workouts ۱۰۰

عنوان دیگر: ۱۰۰ برنامه تمرینی با وزن بدن.

عنوان گسترده: دویست برنامه تمرینی بدون وسیله.

عنوان گسترده: صد برنامه تمرینی با وزن بدن.

موضوع: ایستورزی

موضوع: Isometric exercise

موضوع: آمادگی جسمانی

موضوع: Physical fitness

شناسه افزوده: بهرامی نژاد، مرتضی، ۱۳۴۴ - ، مترجم

شناسه افزوده: کاظمی آشتیانی، نرگس، ۱۳۶۹ - ، مترجم

رده بندی کنگره: GV۵۵۵

رده بندی دیویی: ۶/۴۸ ۷

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۵۹۶۱۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مقدمه مترجم

زندگی پرمشغله امروزی فرصت‌های محدودی ایجاد می‌کند، بنابراین زمان کمتری برای رسیدگی و ارتقاء سلامت جسمی و روانی داریم. اکثر افراد بدلیل کمبود وقت مدت‌ها از ورزش و فعالیت بدنی دور می‌مانند. از این رو جامعه با مشکلاتی از قبیل اضافه وزن، افسردگی و بیماری‌های متعددی مواجه می‌شود. برداشتن موانعی که در این بین برای فعالیت جسمانی وجود دارد می‌تواند قدمی هر چند کوچک در راه سلامت جامعه باشد.

کتابی که هم اکنون آن را مطالعه می‌کنید شامل ۲۰۰ برنامه تمرینی است که برای اجرای آن‌ها نیاز به هیچ وسیله‌ای ندارید. برای اجرای این تمرینات یک فضای کوچک نیاز است و فقط کفایت اراده کنید و برای سلامت جسم و روانتان اندکی زمان بگذارید. هر یک از برنامه‌های تمرینی با هدف مشخصی طراحی شده است که بر اساس نیاز خود می‌توانید یک برنامه را انتخاب و اجرا کنید. برنامه‌ها به ترتیب با اهداف کشش، انعطاف‌پذیری، تقویت عضلات شکم، چربی سوزی و افزایش قدرت و توان عضلانی طراحی شده است و هر هدفی که داشته باشید طیف وسیعی از تمرینات پیش روی شماست و هر بار می‌توانید برنامه جدیدی را انتخاب کنید، از این رو اصل تنوع در این برنامه‌ها رعایت شده است.

هدف از گردآوری این مجموعه امکان انجام فعالیت جسمانی در هر مکان و هر زمانی است تا حتی بتوانید در خانه یا محل کار تمرینات مناسب ورزشی را اجراء کنید و هیچ بهانه‌ای برای ورزش نکردن نداشته باشید. امید است این مجموعه قدمی در راه بهبود سلامت جامعه باشد.

مقدمه

انجام حرکات مختلف با وزن بدن ممکن است ساده به نظر برسد، اما اگر تجربه‌ای در اجرای آن‌ها نداشته باشید چندان هم ساده نخواهد بود. اگر به تازگی شروع به تمرین کرده‌اید، این تمرینات می‌تواند به اندازه دویدن با سرعت زیاد و در مسافت طولانی، سخت و چالش برانگیز باشد. اما نگران نباشید چون به محض اینکه تصمیم بگیرید به صورت منظم و جدی تمرین کنید اوضاع بهتر می‌شود. کاهش سرعت اجرا و طولانی‌تر کردن زمان استراحت بین حرکات می‌تواند به شما کمک کند خود را رفته رفته سازگار کنید. شما می‌توانید برای شروع، یکی از برنامه‌های ساده را انتخاب کنید و توانایی خود را بسنجید. اگر در این زمینه مبتدی نیستید، می‌توانید هر یک از برنامه‌ها با سطوح دشواری مختلف را انتخاب کنید. تعداد جلسات تمرین در هفته باید با شرایط شما همخوانی داشته باشد. معمولاً برای دستیابی به بهترین نتیجه ۳-۵ جلسه تمرین در هفته توصیه می‌شود. بعضی از برنامه‌های تمرینی مناسب کاهش وزن و برخی برای افزایش قدرت مورد استفاده قرار می‌گیرند. بعضی از برنامه‌ها هم دو هدف را همزمان دنبال می‌کنند. برای استفاده آسان‌تر از برنامه‌ها، هدف هر برنامه ذکر شده و شما می‌توانید بر اساس هدف تمرینی خود از آن استفاده کنید. برنامه‌های تمرینی که هدف آن‌ها چربی سوزی و افزایش قدرت به صورت همزمان است به شما کمک می‌کند تا به وزن ایده‌آل برسید، ظرفیت هوازی تان را بهبود بخشید و تون عضلات را ارتقا دهید. با این حال انتخاب برنامه مناسب به عهده خودتان است و می‌توانید از هر یک از برنامه‌هایی که شما را به هدفتان نزدیک‌تر می‌کند استفاده کنید.

این مجموعه به نحوی طراحی شده که شما برای تمرین کردن به هیچ ابزاری نیاز نداشته باشید تا بتوانید در هر شرایطی از آن استفاده کنید. به همین دلیل حتی حرکاتی مثل آویزان شدن از میله بارفیکس و حرکات مرتبط با آن از این مجموعه حذف شده‌اند. با این حال اگر شما تصمیم دارید تمرینات بیشتری برای تقویت عضلات دوسربازویی و سه‌سربازویی انجام دهید باید یک میله بارفیکس تهیه کنید و در خانه یا محل دیگری آن را نصب کرده و حرکاتی را با گریپ باز یا بسته دست‌ها در سه ست به نحوی که در هر ست به ناتوانی برسید با دو دقیقه استراحت بین ست‌ها ۲-۳ بار در هفته به تمرینات قبلی خود اضافه کنید. حتی می‌توانید این تمرینات را به ابتدا یا انتهای برنامه تمرین قدرتی خود اضافه کنید.

همه برنامه‌های ارائه شده در این مجموعه مناسب خانم‌ها و آقایان بوده و محدودیت سنی ندارد، مریبان می‌توانند با توجه به نیاز ورزشکار، یک یا چند برنامه تمرینی را در یک جلسه انتخاب و اجرا کنند. همچنین می‌توانید تمرینات با وزن بدن را با دیگر تمرینات ترکیب کنید و در یک جلسه اجرا کنید.

راهنما

در تصاویر مربوط به برنامه‌های تمرینی، اطلاعات را از چپ به راست بخوانید. در طرح شماتیکی از عضلات بدن که برای هر برنامه به صورت مجزا آورده شده عضلات اصلی درگیر در تمرین را با رنگ قرمز پررنگ و آن‌هایی که نقش کمتری در انجام حرکات دارند را با رنگ قرمز کم مشاهده می‌کنید.

تعداد تکرارها به کل تعداد حرکات در هر دو دست یا هر دو پا یا هر دو طرف اشاره دارد. برای مثال در حرکت پای کوهنوردی اگر تعداد تکرارها ۲۰ عدد ذکر شده به این معنی است که کل تعداد حرکات ۲۰ عدد می‌باشد و برای هر پا ۱۰ تکرار در نظر گرفته شده است.

تعداد تکرار تا سرحد ناتوانی به این معناست که باید حرکت را تا جایی که می‌توانید به شکل درست انجام دهید، ادامه داده و این به حداکثر توانایی هر فرد بستگی دارد. حرکت را تا جایی ادامه دهید که دیگر قادر به انجام صحیح آن نباشید. این دامنه حرکات می‌تواند از یک تکرار تا ۲۰ تکرار متفاوت باشد. با این روش شما وارد یک چالش می‌شوید و هدف اصلی انجام بیشترین تعداد تکرار ممکن است.

ترتیب قرارگرفتن حرکات می‌تواند اثرگذاری یک حرکت را بیشتر کند. ممکن است حرکتی که انجام می‌دهید به واسطه تمرین قبلی تاثیر مضاعفی بر یک گروه عضلانی داشته باشد. برای مثال اگر با برنامه‌ای مواجه شدید که حرکت شنا بعد از حرکت پلانک آورده شده، به این معناست که حرکت شنا را باید بلافاصله بعد از اتمام حرکت پلانک انجام دهید بدون اینکه بین این دو حرکت بدن تان را روی زمین بگذارید و مکثی داشته باشید. هیچ استراحتی بین حرکات در یک ست وجود ندارد. زمان استراحت فقط بین ست‌های تمرین قرار داده شده است. مگر آنکه در مورد خاصی عنوان شده باشد که بین حرکات باید زمان استراحت در نظر گرفته شود. همه حرکات را تمرین به تمرین با بیشترین سرعت ممکن پیش ببرید و بعد از پایان ست استراحت کنید.

دو دقیقه زمان استراحت به این معناست که شما می‌توانید نهایتاً تا دو دقیقه استراحت کنید. اما هرچه زودتر ست بعدی را شروع کنید بهتر است. به مرور زمان و بعد از انجام تمرینات منظم، زمان ریکاوری به طور طبیعی بهبود پیدا می‌کند و شما به زمان کمتر از ۲ دقیقه برای ریکاوری شدن نیاز خواهید داشت. این یکی از نشانه‌های پیشرفت آمادگی جسمانی است.

زمان‌های پیشنهادی برای استراحت در سطوح مختلف

سطح ۱: ۲ دقیقه یا کمتر

سطح ۲: ۶۰ ثانیه یا کمتر

سطح ۳: ۳۰ ثانیه یا کمتر

اگر در سطح ۱ هستید و همه تکرارهای حرکت شنا را نمی‌توانید به درستی اجرا کنید اصلاً نگران نباشید. این شرایط طبیعی و منطقی به نظر می‌رسد. می‌توانید به جای آن حرکت شنا را در حالی انجام دهید که زانوها روی زمین قرار دارد. این تغییر در شکل اجرا در واقع همان عضلاتی را درگیر می‌کند که در حرکت اصلی درگیر می‌شوند، با این تفاوت که فشار کمتری به شما وارد می‌شود تا رفته رفته ارتقا پیدا کنید. حتی اگر فقط قادرید تکرارهای اولیه را به شکل کامل اجرا کنید اشکالی ندارد، می‌توانید در ادامه و هر جا که دیگر قادر به اجرای شکل صحیح حرکت نبودید حرکت را تغییر داده و ادامه تکرارها را در حالی که زانوها روی زمین است انجام دهید.

فهرست

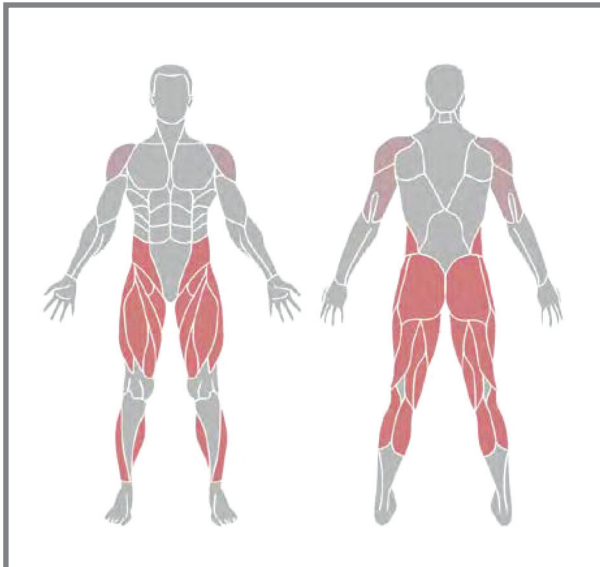
۱۰۰	تمرین ۴۷	۸	تمرین ۱
۱۰۲	تمرین ۴۸	۱۰	تمرین ۲
۱۰۴	تمرین ۴۹	۱۲	تمرین ۳
۱۰۶	تمرین ۵۰	۱۴	تمرین ۴
۱۰۸	تمرین ۵۱	۱۶	تمرین ۵
۱۱۰	تمرین ۵۲	۱۸	تمرین ۶
۱۱۲	تمرین ۵۳	۲۰	تمرین ۷
۱۱۴	تمرین ۵۴	۲۲	تمرین ۸
۱۱۶	تمرین ۵۵	۲۴	تمرین ۹
۱۱۸	تمرین ۵۶	۲۶	تمرین ۱۰
۱۲۰	تمرین ۵۷	۲۸	تمرین ۱۱
۱۲۲	تمرین ۵۸	۳۰	تمرین ۱۲
۱۲۴	تمرین ۵۹	۳۲	تمرین ۱۳
۱۲۶	تمرین ۶۰	۳۴	تمرین ۱۴
۱۲۸	تمرین ۶۱	۳۶	تمرین ۱۵
۱۳۰	تمرین ۶۲	۳۸	تمرین ۱۶
۱۳۲	تمرین ۶۳	۴۰	تمرین ۱۷
۱۳۴	تمرین ۶۴	۴۲	تمرین ۱۸
۱۳۶	تمرین ۶۵	۴۴	تمرین ۱۹
۱۳۸	تمرین ۶۶	۴۶	تمرین ۲۰
۱۴۰	تمرین ۶۷	۴۸	تمرین ۲۱
۱۴۲	تمرین ۶۸	۵۰	تمرین ۲۲
۱۴۴	تمرین ۶۹	۵۲	تمرین ۲۳
۱۴۶	تمرین ۷۰	۵۴	تمرین ۲۴
۱۴۸	تمرین ۷۱	۵۶	تمرین ۲۵
۱۵۰	تمرین ۷۲	۵۸	تمرین ۲۶
۱۵۲	تمرین ۷۳	۶۰	تمرین ۲۷
۱۵۴	تمرین ۷۴	۶۲	تمرین ۲۸
۱۵۶	تمرین ۷۵	۶۴	تمرین ۲۹
۱۵۸	تمرین ۷۶	۶۶	تمرین ۳۰
۱۶۰	تمرین ۷۷	۶۸	تمرین ۳۱
۱۶۲	تمرین ۷۸	۷۰	تمرین ۳۲
۱۶۴	تمرین ۷۹	۷۲	تمرین ۳۳
۱۶۶	تمرین ۸۰	۷۴	تمرین ۳۴
۱۶۸	تمرین ۸۱	۷۶	تمرین ۳۵
۱۷۰	تمرین ۸۲	۷۸	تمرین ۳۶
۱۷۲	تمرین ۸۳	۸۰	تمرین ۳۷
۱۷۴	تمرین ۸۴	۸۲	تمرین ۳۸
۱۷۶	تمرین ۸۵	۸۴	تمرین ۳۹
۱۷۸	تمرین ۸۶	۸۶	تمرین ۴۰
۱۸۰	تمرین ۸۷	۸۸	تمرین ۴۱
۱۸۲	تمرین ۸۸	۹۰	تمرین ۴۲
۱۸۴	تمرین ۸۹	۹۲	تمرین ۴۳
۱۸۶	تمرین ۹۰	۹۴	تمرین ۴۴
۱۸۸	تمرین ۹۱	۹۶	تمرین ۴۵
۱۹۰	تمرین ۹۲	۹۸	تمرین ۴۶

٣٥٥	تمرین ١٤٧	١٩٢	تمرین ٩٣
٣٥٢	تمرین ١٤٨	١٩٤	تمرین ٩٤
٣٥٤	تمرین ١٤٩	١٩٦	تمرین ٩٥
٣٥٦	تمرین ١٥٠	١٩٨	تمرین ٩٦
٣٥٨	تمرین ١٥١	٢٠٠	تمرین ٩٧
٣١٠	تمرین ١٥٢	٢٠٢	تمرین ٩٨
٣١٢	تمرین ١٥٣	٢٠٤	تمرین ٩٩
٣١٤	تمرین ١٥٤	٢٠٦	تمرین ١٠٠
٣١٦	تمرین ١٥٥	٢٠٨	تمرین ١٠١
٣١٨	تمرین ١٥٦	٢١٠	تمرین ١٠٢
٣٢٠	تمرین ١٥٧	٢١٢	تمرین ١٠٣
٣٢٢	تمرین ١٥٨	٢١٤	تمرین ١٠٤
٣٢٤	تمرین ١٥٩	٢١٦	تمرین ١٠٥
٣٢٦	تمرین ١٦٠	٢١٨	تمرین ١٠٦
٣٢٨	تمرین ١٦١	٢٢٠	تمرین ١٠٧
٣٣٠	تمرین ١٦٢	٢٢٢	تمرین ١٠٨
٣٣٢	تمرین ١٦٣	٢٢٤	تمرین ١٠٩
٣٣٤	تمرین ١٦٤	٢٢٦	تمرین ١١٠
٣٣٦	تمرین ١٦٥	٢٢٨	تمرین ١١١
٣٣٨	تمرین ١٦٦	٢٣٠	تمرین ١١٢
٣٤٠	تمرین ١٦٧	٢٣٢	تمرین ١١٣
٣٤٢	تمرین ١٦٨	٢٣٤	تمرین ١١٤
٣٤٤	تمرین ١٦٩	٢٣٦	تمرین ١١٥
٣٤٦	تمرین ١٧٠	٢٣٨	تمرین ١١٦
٣٤٨	تمرین ١٧١	٢٤٠	تمرین ١١٧
٣٥٠	تمرین ١٧٢	٢٤٢	تمرین ١١٨
٣٥٢	تمرین ١٧٣	٢٤٤	تمرین ١١٩
٣٥٤	تمرین ١٧٤	٢٤٦	تمرین ١٢٠
٣٥٦	تمرین ١٧٥	٢٤٨	تمرین ١٢١
٣٥٨	تمرین ١٧٦	٢٥٠	تمرین ١٢٢
٣٦٠	تمرین ١٧٧	٢٥٢	تمرین ١٢٣
٣٦٢	تمرین ١٧٨	٢٥٤	تمرین ١٢٤
٣٦٤	تمرین ١٧٩	٢٥٦	تمرین ١٢٥
٣٦٦	تمرین ١٨٠	٢٥٨	تمرین ١٢٦
٣٦٨	تمرین ١٨١	٢٦٠	تمرین ١٢٧
٣٧٠	تمرین ١٨٢	٢٦٢	تمرین ١٢٨
٣٧٢	تمرین ١٨٣	٢٦٤	تمرین ١٢٩
٣٧٤	تمرین ١٨٤	٢٦٦	تمرین ١٣٠
٣٧٦	تمرین ١٨٥	٢٦٨	تمرین ١٣١
٣٧٨	تمرین ١٨٦	٢٧٠	تمرین ١٣٢
٣٨٠	تمرین ١٨٧	٢٧٢	تمرین ١٣٣
٣٨٢	تمرین ١٨٨	٢٧٤	تمرین ١٣٤
٣٨٤	تمرین ١٨٩	٢٧٦	تمرین ١٣٥
٣٨٦	تمرین ١٩٠	٢٧٨	تمرین ١٣٦
٣٨٨	تمرین ١٩١	٢٨٠	تمرین ١٣٧
٣٩٠	تمرین ١٩٢	٢٨٢	تمرین ١٣٨
٣٩٢	تمرین ١٩٣	٢٨٤	تمرین ١٣٩
٣٩٤	تمرین ١٩٤	٢٨٦	تمرین ١٤٠
٣٩٦	تمرین ١٩٥	٢٨٨	تمرین ١٤١
٣٩٨	تمرین ١٩٦	٢٩٠	تمرین ١٤٢
٤٠٠	تمرین ١٩٧	٢٩٢	تمرین ١٤٣
٤٠٢	تمرین ١٩٨	٢٩٤	تمرین ١٤٤
٤٠٤	تمرین ١٩٩	٢٩٦	تمرین ١٤٥
٤٠٦	تمرین ٢٠٠	٢٩٨	تمرین ١٤٦

تمرین ۱

ماهیت این برنامه به صورتی است که می‌توانید در پایان سایر تمرینات خود به عنوان بخش سرد کردن از آن استفاده کنید. با انجام این تمرینات عضلات به خوبی کشش داده می‌شوند تا شما بتوانید حرکات را در دامنه حرکتی بیشتری اجرا کنید. در بسیاری مواقع این بخش (کشش‌ها) از تمرین نادیده گرفته می‌شود و یا زمان کمی برای آن در نظر گرفته می‌شود. با اضافه کردن این برنامه به انتهای فعالیت ورزشی خود، دیگر نیازی به افزودن یک جلسه مجزا برای حرکات کششی نیست و خود به خود انعطاف‌پذیری شما به طور محسوس افزایش می‌یابد.

هدف: کشش ☒





20sec stretch



20sec stretch



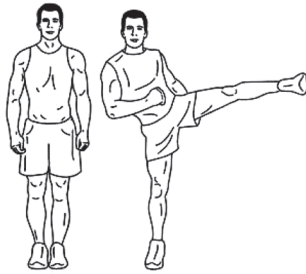
20sec stretch



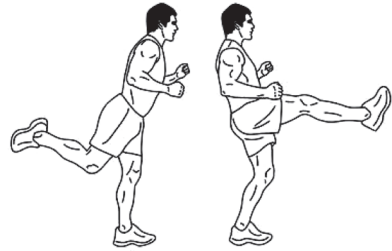
20sec stretch



20 calf raises



40 side leg raises



40 side leg swings



combo: 10sec each, then change legs

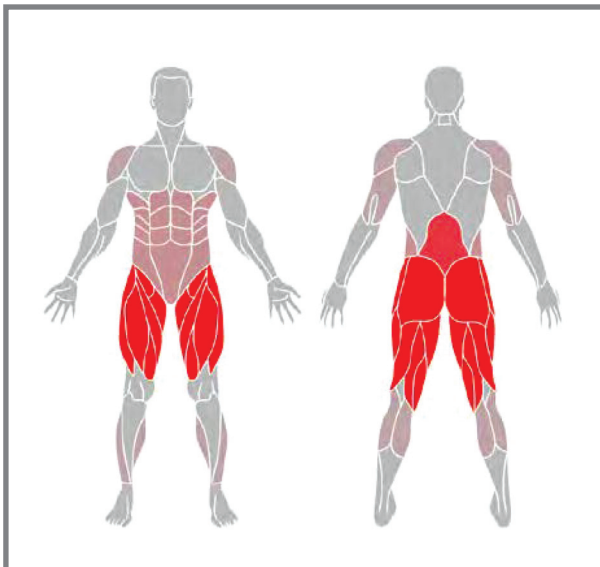


20 side-to-side lunges, toes up

تمرین ۲

ریلکس کردن عضلات، بهبود جریان خون، تسریع در ریکاوری، افزایش دامنه حرکتی مفاصل و به طور کلی رهاسازی بدن از جمله مزایای کشش بعد از تمرین است. این برنامه شما را در رسیدن به همه این اهداف در مدت زمان کم یاری می‌کند. اگر تمرینات را به صورت منظم انجام دهید، افزایش دامنه حرکتی مفاصل منجر به افزایش توان در اجرای مهارت‌ها خواهد شد. هر حرکت را پس از اینکه برای یک سمت اجرا کردید بلافاصله برای سمت دیگر نیز اجرا کنید.

☒ هدف: کشش





10sec
stretch



10sec
stretch



10sec
stretch



10sec
stretch



10sec
stretch



10sec
stretch



1min side leg raises + **30sec** hold



1min leg raises + **30sec** hold



10sec
stretch



10sec
stretch



10sec
stretch



10sec
stretch



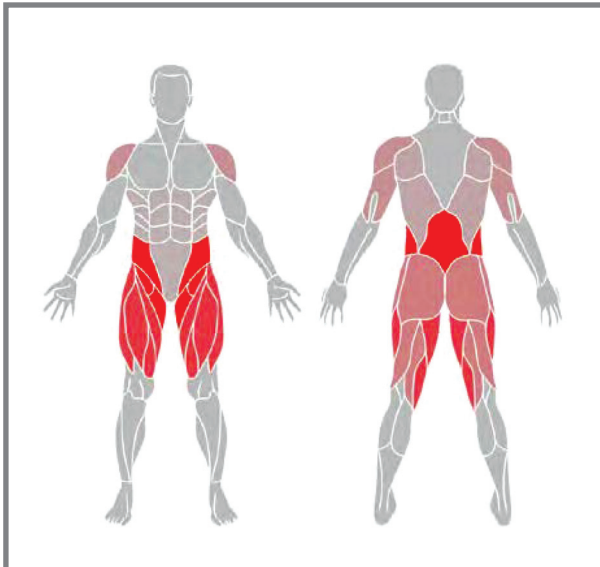
10sec
stretch

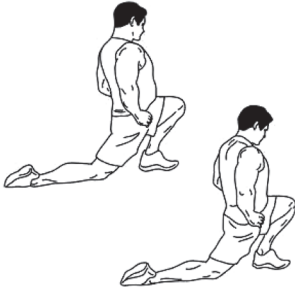
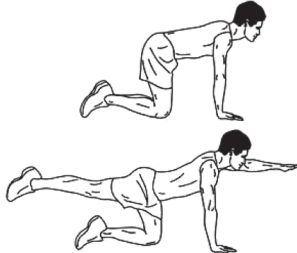
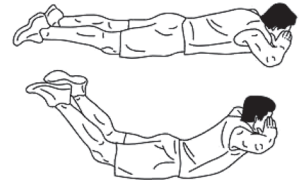
تمرین ۳

عضلات نزدیک‌کننده ران، کمر و سونز خاصه‌ای از جمله عضلاتی هستند که معمولا فراموش می‌کنیم آن‌ها را به درستی تحت کشش قرار دهیم. هدف این برنامه تمرکز بر کشش مناسب این عضلات است. انعطاف‌پذیری نه تنها درجه آزادی حرکت بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد بلکه بر حالت بدن، استقامت، قدرت عضلات شکم و سلامت ناحیه کمر نیز اثرگذار است. این برنامه را به طور مرتب انجام دهید تا بسیاری از مشکلاتی که به کمر و درد مفاصل آن ناحیه مربوط است از بین بروند.

هر حرکت را ۳۰ ثانیه (۱۵ ثانیه برای هر سمت) اجرا کنید.

✓ هدف: کشش



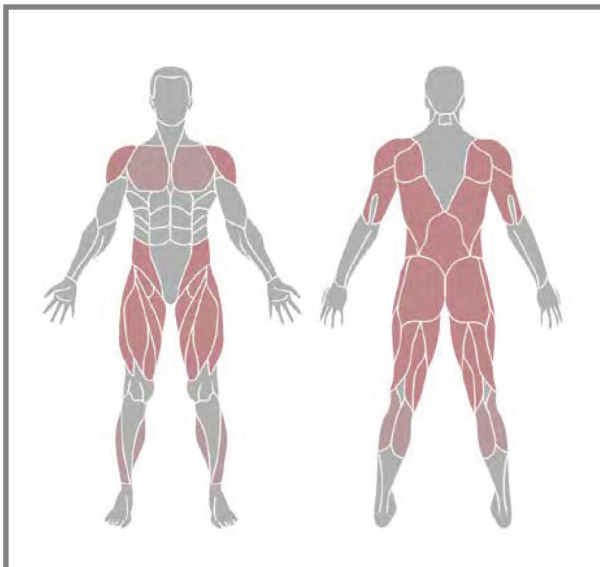
**1.** lunge stretches**2.** side-to-side lunge**3.** butterfly stretches**4.** back stretches**5.** opposite arm/leg raises**6.** back extensions**7.** stretch**8.** stretch**9.** stretch**10.** stretch

تمرین ۴

به عنوان بخش کششی یک جلسه تمرین می‌توانید از این برنامه استفاده کنید. این برنامه کششی مخصوص عضلات و تاندون‌های کل بدن است که می‌تواند به عنوان بخش سرد کردن نیز در نظر گرفته شود. اگر به صورت مداوم و مرتب در پایان تمرینات خود این حرکات را اجرا کنید، انعطاف‌پذیری عضلات و تاندون‌های شما افزایش می‌یابد و از بسیاری از آسیب‌ها جلوگیری خواهد شد.

هریک از حرکات کششی این برنامه را به مدت ۲۰ ثانیه برای هر طرف انجام دهید.

هدف: کشش ☒





#1



#2



#3



#4



#5



#6



#7



#8



#9



#10



#11



#12



#13



#14



#15



#16



#17



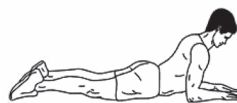
#18



#19



#20



#21

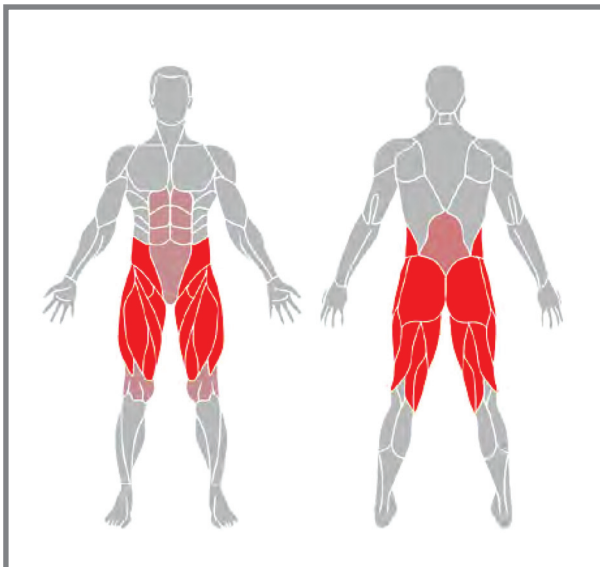


#22

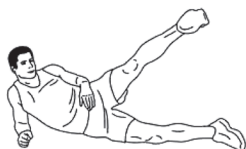
تمرین ۵

عضلات به وسیله تاندون‌ها در جای خود ثابت می‌شوند. تقویت تاندون‌ها نیازمند تمرین مستمر و طولانی است. تاندون‌ها در برابر بی‌تمرینی مقاوم هستند به نحوی که تاندون‌های عضوی که به هر دلیلی برای مدتی بی‌حرکت مانده و غیرفعال شده‌اند، برای مدت طولانی قدرت خود را حفظ می‌کنند. در واقع داشتن تاندون‌های قوی برای داشتن عضلات محکم و پایدار لازم و ضروری است. این برنامه نیز برای استحکام و تقویت تاندون‌ها طراحی شده تا به شما در افزایش ثبات، پایداری، سرعت، قدرت انفجاری و هماهنگی کمک کند. با انجام این تمرینات در مدت زمان کوتاه شاهد افزایش کنترل بر بدن خود خواهید بود. (برنامه شامل دو بخش است، شما باید تمام حرکات بخش اول را ابتدا با یک پا و سپس با پای دیگر اجرا کنید، به‌نحوی که در حین اجرا پاییه که در حال تمرین است نباید زمین را لمس کند. زمانی که تمرین بخش اول را انجام دادید همین روند را برای بخش دوم نیز اجرا کنید). این برنامه می‌تواند یک پایان مناسب برای یک جلسه تمرین باشد.

☒ هدف: کشش



SEQUENCE 1

**15-count** hold**15** side leg raises**15** straight leg swings**15** fast kicks**15** slow kicks**15-count** hold

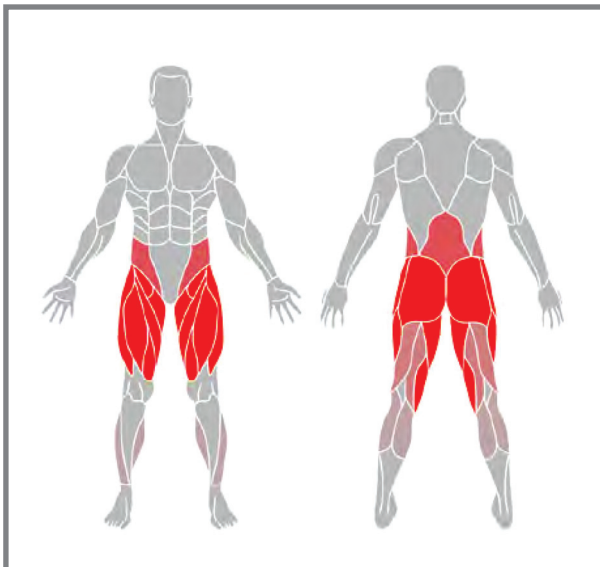
SEQUENCE 2

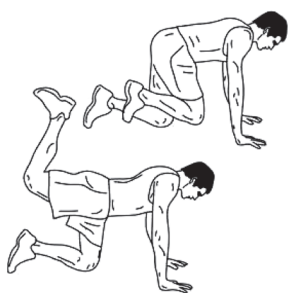
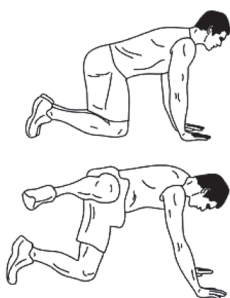
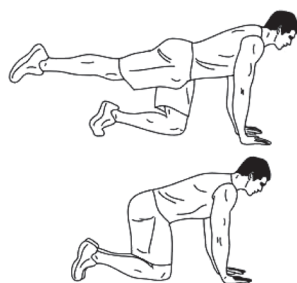
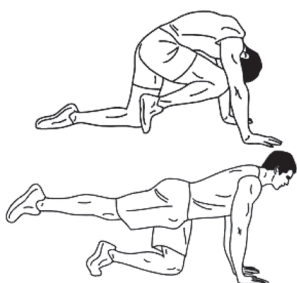
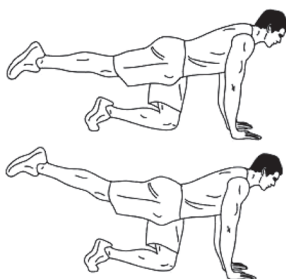
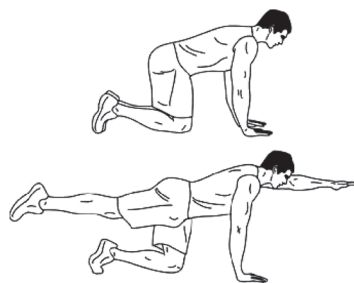
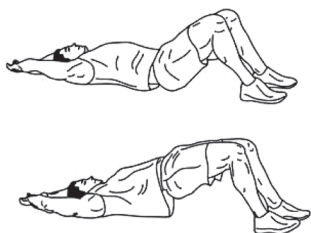
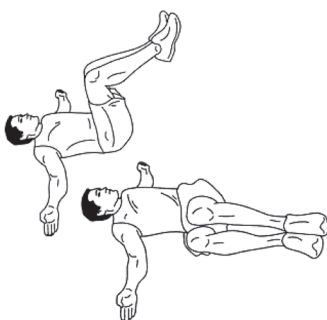
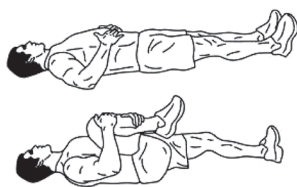
**15-count** hold**15** leg raises**15** high leg raises**15** move
from side-to-side**15** circles**15-count** hold

تمرین ۶

این برنامه را می‌توانید در پایان جلسه تمرین اجرا کنید. برنامه به نحوی طراحی شده که به کشش عضلات و تقویت تاندون‌ها کمک می‌کند و به حفظ توان عضلات پایین تنه می‌انجامد. این برنامه را به جز پایانی و همیشگی تمرینات خود تبدیل کنید و مطمئن باشید از تاثیر آن بر حرکات بدن خود شگفت زده خواهید شد.

هدف: کشش ☒



**40** leg extensions**40** side leg extensions**40** straight leg extensions**40** knee in extensions**40** extended swings**40** alt arm / leg raises**10** bridges**10** half wiper**10** knee huge

تمرین ۷

قطعا اجرای چنین برنامه‌هایی برای شما جالب و جذاب خواهد بود. به کمک تمریناتی که در این بخش آورده شده، می‌توانید به صورت تدریجی فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. از اجرای صحیح حرکات اطمینان حاصل کرده و برنامه را به صورت مرتب انجام دهید. اگر این برنامه را در انتهای یک جلسه تمرینی انجام می‌دهید پس بدن شما گرم است و نیازی نیست که حرکت جامپینگ جک (حرکت اول) را انجام دهید و می‌توانید از حرکت بالا آوردن پاها از پهلو (حرکت دوم) شروع کنید.

هدف: کشش ☒

