

حرکات پهلانس باتوپ کوچک سطح ۱ تا ۵ کتاب راهنمای مربیان

مترجمان: رقیه یوسفی دارستانی، ندا نصیری خواه
ویراستار: شادی موسوی

کاترین ویلکز



ناشر نمونه کشور در سال ۹۳

حرکات پیلاتس با توپ کوچک

تألیف: کاترین ویلکز

ترجمه: رقیه یوسفی دارستانی، ندا نصیری خواه

ویراستار: شادی موسوی

ویراستار ادبی: فاطمه جهانگیری

- سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی
- مدیر هنری و طراح جلد: محمود رضا لطیفی
- آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی
- نوبت چاپ: دوم (ویرایش اول) ۱۳۹۶
- شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت تک رنگ: ۱۵۰۰۰۰ ریال • قیمت رنگی: ۲۹۲۰۰۰ ریال

از مجموعه
رشته‌های ورزشی



سرشناسه: ویلکز، کاترین Wilks, Catherine
عنوان و نام پدیدآور: حرکات پیلاتس با توپ کوچک / کاترین ویلکز؛ ترجمه‌ای از رقیه یوسفی دارستانی و ندا نصیری خواه؛ ویراستار شادی موسوی.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۷۰ ص:، مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۳۸-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: P-i-l-a-t-e-s instructor manual. Mini ball levels. ۵-۱
موضوع: پیلاتس (روش ورزشی) Pilates method
موضوع: توپ های بدنسازی سویسی Swiss exercise balls
موضوع: آمادگی جسمانی Physical fitness
شناسه افزوده: یوسفی دارستانی، رقیه، ۱۳۴۵ - ، مترجم
شناسه افزوده: نصیری خواه، ندا، ۱۳۵۳ - ، مترجم
شناسه افزوده: موسوی، شادی، ۱۳۶۰ - ، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ر/۴ و ۹/۴ RAY۸۱/۴
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۳۱۰۵۶

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 می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۱ sms نمایید.



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۰۰، طبقه اول

Hatmi.ir W ۶۶۴۰۳۱۷۰ - ۶۶۴۰۳۱۶۲

۵	مقدمه
۷	سطح ۱
۷	رهایی گردن از فشار و تنش
۹	دست‌های باز شل کردن عضلات سینه
۱۱	پل سرشانه قرار گرفتن توپ بین زانوها- چرخش لگن به طرف بالا
۱۳	مقاومت خم شدن زانو تک پا
۱۵	مقاومت زانوی خم شده برای هر دو پا
۱۷	مقاومت بالا بردن دست
۱۹	تقویت عضلات طرفین بدن کشش پاها روی زمین
۲۱	عضلات شکمی توپ بین زانوها به سمت جلو
۲۳	تقویت عضلات مورب مقاوم‌سازی عضلات داخلی شکم
۲۵	حرکت قوف فشار روی توپ
۲۷	سطح ۲
۲۷	مقاومت ضربه آهسته با نوک انگشتان پا
۲۹	مقاومت کشش تک پا
۳۱	گرد شدن به سمت پایین حرکت چرخش به بالا
۳۳	سطح ۳
۳۳	بالا بردن پاها در هر دو طرف بدن
۳۵	تقویت عضلات شکم قرار گرفتن پاها در موقعیت table top یا زاویه ۹۰ درجه (پاها در موقعیت بالا به جلو)
۳۷	تقویت عضلات شکمی قرار گرفتن پاها در موقعیت ۹۰ درجه - مورب
۳۹	بالا بردن بدن چرخش با چپ و راست (اژدری)
۴۱	چرخیدن رول آپ (چرخش)
۴۳	سطح ۴
۴۳	مقاومت ضربات پا
۴۵	مقاومت حرکت دست و پا زدن همزمان و در جهت مخالف (مانند سوسکی که به پشت افتاده و در حال دست و پا زدن است)

- مقاومت قیچی‌های کوچک ۴۷
- تقویت عضلات شکمی جهش‌های کوچک به سمت جلو ۴۹
- حرکت رول اور-برگشتن بدن به سمت بالا قرار گرفتن توپ بین پاها ۵۱

- مقاومت چرخش‌های کوچک ۵۳
- مقاومت حرکت دوچرخه و برعکس ۵۶
- تقویت و مقاومت کشش پا هر دو پا به پایین ۵۹
- مقاوم‌سازی عضلات داخلی شکم چرخشی ۶۱
- مقاوم‌سازی عضلات شکم قسمتی فوقانی پشت ۶۳
- مقاوم‌سازی عضلات شکمی حرکات در سرتاسر بدن (همه عضلات بدن) ۶۵
- مقاومت‌های عضلات داخلی شکم کشش تک‌پا ۶۷
- حرکت رول آپ مابین قوزک پا قرار می‌گیرد (چرخش به بالا) ۶۹

مقدمه

توپ‌های کوچک چه کاری انجام می‌دهند؟ این توپ‌ها به چه منظوری استفاده می‌شوند؟

توپ‌های کوچک قطعه‌ه‌ همه کارها فوق‌العاده از تجهیزات کارگاهی پیلاتس‌اند که چه در حال سفر و چه در خانه می‌توان از آنها استفاده کرد.

قطر بیشتر توپ‌های کوچک ۶ تا ۱۹ اینچ (هر اینچ معادل ۲/۵۴ سانتی‌متر است). به‌عبارت دیگر قطر توپ‌ها ۹۱ و ۱۳۷ سانتی‌متر است) با طیف رنگ‌های متفاوت است. توپ‌های کوچک تمرین پیلاتس تلفیقی (پیوندی) از دو نوع آموزش است؛ شامل تمرینات پیلاتس ورزشی و پزشکی، این دو روش از مدت‌ها پیش بوده است.

توپ‌های کوچک پیلاتس سطح عمیقی از ابعاد درونی بدن را تحریک می‌کند. این فعالیت‌ها ارتباط عمیقی با افزایش تقویت عضلات شکمی دارد و سطح وسیعی از ستون فقرات را تقویت می‌کند. علاوه بر این سیستم ایمنی بدن را نیز ثابت نگه داشته و همچنین تمرینات سخت‌تر مانند رول بک از ستون فقرات و بخش‌های محدودی از بدن شما بنا به نیازی که دارید، می‌تواند حمایت کند.

توپ کوچک می‌تواند بین دو زانو زیر شانه‌های کتف، زیر لگن و آرنج‌ها و درحالی‌که دمر روی زمین دراز کشیده‌اید، توپ در زیر پاها پیوسته جابه‌جا شود و در حال تغییر باشد. روال کار این است که این تمرینات باید روی زیرانداز انجام گیرد.

من همیشه به‌عنوان بخشی از برنامه کاری از زیرانداز و توپ کوچکی برای تمام سطوح

استفاده می‌کنم.

برای مراجعه‌کنندگان مبتدی این یک روش عالی برای درگیر کردن عضلات داخلی بدن است و همچنین مرکز بدن را به تحرک و حرکت وا می‌دارد و حرکت را تثبیت می‌کند. برای مراجعه‌کنندگان پیشرفته نیز علاوه‌بر درگیر کردن هسته درونی بدن، قدرت درونی را افزایش می‌دهد.

توپ‌های کوچک پیلاتس برای تمام سطوح متفاوت عمل می‌کند؛ از مبتدی و پیشرفته برنامه‌های مشخص‌شده‌ای وجود دارد. مربی توپ‌های کوچک پیلاتس برنامه‌تهیه‌شده را به آرامی جلو می‌برد و انجام حرکات ورزشی از سطح یک به سطح پنج برای هر کدام از سطوح برنامه‌خاصی تهیه و ارائه می‌شود.

برای اطمینان از اینکه این توپ‌های پیلاتس برای انجام تمرینات به اندازه کافی پر باد هستند، می‌توان با نوک انگشتان دست ضربه محکمی به آنها وارد آورد که از جنس توپ‌های نرم باشد. به مردم باید هشدار داده شود، زیرا اغلب مردم از توپ‌های پلاستیکی سفت و محکم استفاده می‌کنند که خروج هوا به بیرون از این نوع توپ غیرممکن است. ممکن است در تمریناتی مانند رده‌های بالا که ذکر شد، بر گردن تأثیر منفی بگذارد و سلامت فرد را به خطر بیندازد.

تمرین ۱

رهایی گردن از فشار و تنش

(رهایی گردن از عضلات خم‌شونده (فلکسور) و بازشونده گردن (اکستنسور))



تمرکز تمرینات

- فشار و استرس را از گردن بردارید تا ماهیچه‌های گردن رها شوند. سپس روش درست نفس کشیدن با برنامه‌های جانبی را به درستی آموزش دهید تا رگ‌هایی که به گردن مربوط می‌شوند یا وابسته‌اند، به حالت خنثی درآیند یا اینکه رها شوند.
- توپ نیمه‌پر را در زیر سر قرار دهید.



شروع موقعیت

۱. طاق‌باز روی زمین دراز بکشید، زانوها را خم کرده و به سقف نگاه کنید. کف پاها روی زمین قرار گیرد. سر را از روی زمین بلند کنید. توپ نیمه‌پر را زیر قسمت فوقانی سر بگذارید. بازوها را در دو طرف بدن روی زمین قرار دهید و عضلات درونی شکم را درگیر کنید.



۲. به آرامی سر را به طرف چپ و راست حرکت دهید. محل قرار گرفتن سر روی توپ باید نرم و آرام باشد.

۳. تجسم کنید با نوک بینی دایره‌های کوچکی می‌زنید؛ در جهت عقربه‌های ساعت پنج بار در جهت عقربه‌ ساعت و برعکس.

۴. سپس به سر اجازه استراحت کردن دهید و کشش مستقیم به بدن وارد کنید.
۵. سر و گردن در یک امتداد قرار می‌گیرد، سپس با نوک انگشتان هر دو دست انتهای گردن را یا آخرین مهره گردن را بگیرید و سر را بین آرنج‌های دست خود و در راستای بدن قرار دهید.
۶. در قسمت پایین دنده‌ها سعی کنید نفس عمیقی بکشید و ماهیچه‌های قسمت گردن را در همان حالت که نفس می‌کشید، به آرامی برگردانید.
۷. هنگام نفس کشیدن باید تمرکز روی دنده‌ها باشد. به مدت ۱۰ بار تنفس عمیق داشته باشید، سپس بازوهای خود را از دو طرف به حالت آرام برگردانید.

نکات فنی



تنفس باید به‌طور طبیعی موجب شل کردن عضلات گردن و راحتی تمام قسمت‌های بدن شود. همچنین با عضلات داخلی بدن و ستون فقرات کمری ارتباط برقرار کند.

تکرار

- ۳ بار تمرین حرکات در هر طرف.
- ۵ بار حرکت با علامت سر که به پایین اشاره می‌کند.
- ۵ بار حرکت دایره‌وار که به طرفین چرخش دارد و برعکس.
- ۱۰ بار نفس عمیق در همه تمرینات.



موارد منع حرکت

اگرچه این تمرینات به آرامی صورت می‌گیرد و برای شل کردن عضلاتی که دچار اسپاسم گردنی شده‌اند یا افرادی که آسیب گردنی دارند، به کار می‌رود، ولی مراجعه‌کنندگانی که تجربه‌های سردرد و گردن‌درد دارند، نباید از این تمرین استفاده کنند.



تمرین ۲

دست های باز شل کردن عضلات سینه

تمرکز تمرینات

ناحیه قفسه سینه و ستون فقرات را از فشار و تنش رها می کنیم.

لوازم جانبی

قرار گرفتن توپ نیمه پر بین دو تیغه شانه.

شروع موقعیت



۱. طاق باز روی زمین دراز بکشید و زانوهای تاشده به طرف سقف لگن را از زمین جدا نمی کنید. دست ها را به موازات سینه روی زمین بگذارید و بازوها در اطراف بدن قرار می گیرد. سر روی حوله کوچکی به حالت استراحت قرار می گیرد و تمام عضلات شکمی درگیر می شود.



۲. در حالت دم ستون فقرات را روی توپ رها کرده و دست ها را در طرفین بدن باز کنید. خیلی نرم آرنج ها را به سمت طرفین بدن نگه می داریم.



۳. در حالت بازدم شکم را سفت نگه دارید و به آرامی سر و ستون فقرات را بکشید. بازوهای دست به سمت عقب در موقعیت اولیه قرار خواهند گرفت.

۴. انگشتان دست در هم تلاقی کرده و روی جناغ سینه رو به بالا قرار می گیرد و به آرامی به عمل بازدم

ادامه دهید و بازوها را باز کنید.

نکات فنی

- اگر مراجعه‌کننده از باد بیش از حد توپ احساس ناراحتی کند، باید سر را به حالت خنثی قرار دهد، زیرا باید با اطمینان بیشتری به تمرینات ادامه دهد و از وضعیت سر خود مطمئن شود.
- استخوان‌های کتف باید استوار و محکم نگه داشته شود، به‌خصوص هنگام باز و بسته کردن دست‌ها.

راهنمای آموزش

مراجعه‌کنندگان باید به تنفس عمیق و کاملی از هر دو طرف بدن پشت و قسمت قفسه سینه داشته باشند و کششی عضلات بین‌دنده‌ای بیشتر تحریک شوند.

تکرار

۶ بار حرکت باز و بسته شدن دست‌ها با توپ.

موارد منع حرکت

- گردن درد.
- درد در ناحیه کمری یا قفسه سینه.

تمرین ۳ پل سر شانه

قرار گرفتن توپ بین زانوها- چرخش گلن به طرف بالا.

تمرکز تمرینات

تحریک ستون فقرات، استحکام عضلات شکمی با حفظ هماهنگی زانوها.

لوازم جانبی

توپ پر بین دو زانو.

شروع موقعیت



۱. طاق باز روی زمین دراز بکشید. زانو خم شده به طرف سقف، پاها به اندازه عرض لگن از هم دور می‌شود و توپ بین زانوها قرار می‌گیرد. دست‌ها در طرفین بدن قرار می‌گیرد و عضلات شکمی درگیر می‌شود.



۲. در حالت دم هوا را به داخل بدن بکشید، طوری که ناف به ستون فقرات نزدیک‌تر شود یا بچسبد.



۳. در حالت بازدم تویی که بین زانوها قرار دارد، تحت فشار قرار می‌گیرد و استخوان دنبالچه در انتهای لگن و ستون فقرات را به صورت لوله‌ای گرد می‌کنیم و تا خط لگن با زانوها بالا می‌آییم.

۴. در حالت دم موقعیت را در همان وضعیت حفظ می‌کنیم.

۵. در حالت بازدم به آرامی مهره‌های کمر و لگن و سپس دنبالچه را به موقعیت طبیعی بر می‌گردانیم.

نکات فنی

- اجازه ندهید مراجعه‌کنندگان در حالت پل ستون فقرات خود را خیلی بالاتر از موقعیت قرار دهند و از قوس ستون فقرات جلوگیری کنید.
 - فشار را روی نوک انگشتان پا حفظ کنید.
- سعی کنید هر یک از مهره‌ها را از روی زمین بلند کنید و به‌صورت غلتان به پایین و روی زمین بیاورید.

نکات آموزشی

- در خلال تمرینات ورزشی کمی روی توپ فشار آورید و سعی کنید حرکات به‌صورت روان و ملایم پیش برود.

تکرار

۵ بار حرکت پل سرشانه با توپ که بین دو زانو قرار دارد.

موارد منع حرکت

- گردن درد.
- کمردرد یا دیسک کمری.

تمرین ۴

مقاومت خم شدن زانو تک پا

تمرکز تمرینات

درگیری عضلات درونی و استحکام لگنی و به چالش کشیدن عضلات باسن یا ماهیچه سوئز خاصه‌ای.

شروع موقعیت

طاق باز روی زمین دراز بکشید. زانوها خم شده به طرف سقف، کف پاها روی زمین باسن را از زمین جدا کنید توپ باید محکم باشد، بدون هیچ لغزشی دست‌ها در طرفین بدن به حالت آزاد قرار می‌گیرد و عضلات درونی شکم درگیر می‌شوند.

لوازم جانبی

- توپ پر را پایین‌تر از کمر نزدیک به دنبالچه لگن قرار دهید.
- در حالت دم هوا را به همراه ناف به داخل بدن بکشید و سمت ستون فقرات را کشش دهید.
- در حالت بازدم لگن ثابت روی توپ محکم نگه داشته می‌شود و پاها در موقعیت ۹۰ درجه قرار می‌گیرد. زانوها باید در امتداد لگن قرار گیرد.
- در عمل بازدم، عضلات داخلی شکم را به داخل حفظ کنید و زانوی پای چپ را در موقعیت نود درجه قرار دهید.
- در عمل بازدم پای چپ را با کنترل کامل روی زمین دراز می‌کنیم.



نکات فنی

- برای حفظ لگن سعی کنید لگن ثابت روی توپ باقی بماند و پاها مستقل عمل کند.
- بدن را بالاتر از سطح زمین نگه دارید و گردن و شانه‌ها را رها کنید.
- در سراسر تمرینات بین عضلات درگیری ایجاد می‌شود و پاها فقط به پایین و بالا می‌رود.

راهنمای آموزشی

برای اطمینان بیشتر مراجعه‌کنندگان و جلوگیری از هر گونه تنش، دست خود را روی قفسه سینه یا در نواحی قفسه سینه قرار دهید که مرکز بدن نیز است.

تکرار

۵ بار حرکت زانوی تک‌پای خم‌شده با توپ.

موارد منع حرکت

- گردن درد.
- کمر درد و دیسک کمر.



تمرین ۵

مقاومت زانوی خم شده برای هر دو پا

تمرکز تمرینات

درگیر کردن عضلات داخلی استخوان های لگن و تقویت ران و باسن.

لوازم جانبی

تویی را در انتهای ستون فقرات و نزدیک دنبالچه قرار می دهیم.

شروع وضعیت



۱. طاق باز روی زمین دراز بکشید و زانوها را به طرف سقف تا کنید و درحالی که باسن را از زمین جدا می کنید و کف پاها روی زمین است، لگن روی توپ و دستها به حالت آزاد در طرفین بدن قرار می گیرد و عضلات شکمی درگیر می شود.



۲. برای عمل دم آماده شوید و به آرامی ناف را به داخل نزدیک ستون فقرات بکشید.



۳. در بازدم توپ را تا حد ممکن محکم نگه دارید و زانوی راست را در موقعیت ۹۰ درجه قرار دهید. زانوها باید در امتداد لگن قرار گیرند.

۴. در عمل دم این حرکت را با زانوی راست انجام می دهیم و بالا می بریم.

۵. در عمل بازدم عضلات داخلی را عمیق تر به طرف ستون فقرات می کشیم و زانوی چپ را در موقعیت زاویه ۹۰ درجه قرار می دهیم.

۶. در عمل دم هر دو زانو در موقعیت ۹۰ درجه قرار می‌گیرد و لگن روی توپ محکم نگه داشته می‌شود.
۷. در بازدم به آرامی عضلات داخلی شکم را به داخل می‌کشیم و پای چپ را با کنترل پایین می‌آوریم و به زمین ضربه می‌زنیم.
۸. در دم همان موقعیت قبلی را حفظ می‌کنیم و به موقعیت ۹۰ درجه باز می‌گردانیم.
۹. با عمل بازدم پای راست را به زمین می‌گذاریم و به زمین ضربه می‌زنیم و دوباره حرکت را از سر می‌گیریم.

نکات فنی

- سعی شود استخوان لگن محکم و ثابت روی توپ باقی بماند و پاها مستقل عمل کنند.
- بدن را در بالا و گردن و شانه‌ها را به حالت آزاد و به دور از اسپاسم نگه دارید.
- در سراسر تمرینات، بین عضلات درگیری ایجاد می‌شود و پاها فقط به پایین و بالا می‌رود.

راهنمای آموزش

برای اطمینان بیشتر مراجعه‌کنندگان و جلوگیری از هر گونه تنش، دست خود را روی قفسه سینه یا در اطراف نواحی سینه قرار دهید که مرکز ثقل بدن نیز است.

تکرار

۳ بار این حرکت را با زانوی خم شده و با توپ انجام دهید.

موارد منع حرکت

- گردن درد.
- دیسک کمر و هر گونه آسیب کمری.

تمرین ۶

مقاومت بالا بردن دست

تمرکز تمرینات

هدف این تمرینات درگیر کردن عضلات و هماهنگی بین آنهاست و در حالی که اندامها در حالت بالا و پایین رفتن هستند، عضلات داخلی تقویت و استخوانهای لگنی مقاوم می شوند.



لوازم جانبی

توپ پر شده را در انتهای ستون فقرات و نزدیک دنبالچه قرار می دهیم.

شروع موقعیت

۱. طاق باز روی زمین دراز بکشید و زانوها را به طرف سقف تا کنید و درحالی که باسن را از زمین جدا می کنید، توپ زیر استخوان لگن و دنبالچه و دستها در طرفین بدن به حالت آزاد قرار می گیرد. عضلات شکمی درگیر می شود.



۲. در عمل بازدم توپ را تا حد امکان محکم نگه دارید و ابتدا پای راست را در موقعیت ۹۰ درجه قرار دهید. باید دقت داشته باشید که در امتداد لگن قرار گیرد و سپس در موردی زانوی چپ به همین طریق عمل می کنیم.



۳. در عمل دم بدن را روی توپ محکم نگه می داریم.

۴. در عمل بازدم به آرامی دست راست را تا بالای کتف می بریم.

۵. در عمل دم دست راست را طوری که کف دست رو به سقف باشد، به زمین برمی گردانیم.
۶. این حرکت تکرار می شود.

نکات فنی

- سعی شود لگن به صورت محکم و فشرده روی توپ حفظ شود و بازوها در این زمینه مستقل عمل کنند.
 - در حین بالا و پایین بردن دستها استخوان کتف محکم گرفته می شود.
- درگیری بین عضلات مراجعه کنندگان (ورزشکاران) افزایش می یابد و هر دو دست در طول تمرینات فقط به بالا و پایین روی زمین می آید.

نکات آموزشی

برای اطمینان بیشتر مراجعه کنندگان و جلوگیری از هر گونه تنش، دست خود را روی قفسه سینه یا اطراف ناحیه سینه قرار دهید، به طوری که در مرکز ستون فقرات باشد.

تکرار

دستها ۴ بار همراه با توپ زیر لگن به بالا و پایین برده می شود.

موارد منع حرکت

- گردن درد.
- آسیب های دیسک کمری.

تمرین ۲

تقویت عضلات طرفین بدن

کشش پاها روی زمین

تمرکز تمرینات

این تمرین برای تقویت و تحرک ستون فقرات و عضلات وابسته به قفسه سینه و تقویت عضلات مورب شکم است.

لوازم جانبی

توپ پر مابین دو زانو.

شروع موقعیت

۱. طاق باز به پشت روی زمین بخوابید و زانوها خم شده به طرف سقف و کف پاها روی زمین قرار می گیرد. توپ بین دو زانو قرار دارد. دستها به حالت آزاد در طرفین بدن و درست در امتداد شانها باز می شوند.

۲. در عمل دم به آرامی ناف را به داخل بدن به سمت ستون فقرات بکشید و هر دو زانو را از بالا به چپ و راست بدن ببرید. استخوانهای لگنی و پاها به صورت گردشی به حالت غلتیدن به چپ و راست در حرکت اند. تیغه شانها را محکم روی زمین نگه دارید و همزمان سر نیز با عمل غلتیدن به چپ و راست در حرکت است.

۳. در عمل بازدم پاها به مرکز ثقل بدن و عضلات داخلی بدن باز می گردند و



استخوان جناغ سینه یا دنده را محکم به زمین می‌چسبانیم و به دنبال آن لگن نیز به سمت راست جهت داده می‌شود، سپس زانوها با مرکز پاها تطبیق داده می‌شود، به طوری که همزمان زانوها و سر در سمت مرکز بدن باز می‌گردد.

۴. در عمل دم هر دو زانو به سمت چپ در حرکت است و تکرار حرکت به طرف راست انجام می‌گیرد.

نکات آموزشی

- توپ در میان تمرینات محکم و ثابت قرار دارد.
- برای اطمینان از استخوان دنده‌ها نباید از روی زمین بلند شوند و استخوان جناغ سینه و ستون فقرات محکم به زمین چسبیده باشد.
- استخوان‌های کتف باید محکم نگه داشته شود.
- لطفاً دست‌های مراجعه‌کنندگان روی دنده‌ها زیر سینه قرار گیرد و از بلند شدن آن قسمت جلوگیری شود.
- در سراسر تمرینات استحکام بین عضلات درونی و نگه داشتن هر دو دست به طرفین شانه‌ها ضروری است.

تکرار

انجام هر حرکت ۵ بار به طرفین.

موارد منع حرکت

- گردن درد.
- دیسک کمر.
- جلوگیری از فشار بیش از حد به خم‌کنندگان ران یا ماهیچه‌های سوئز خاصه‌ای.

