

## اصول اجرا حرکات کششی

### ۱- چرخش زانو: ( Knee Twist )

با زانوهای خم به پشت دراز بکشید در حالی که سعی دارید پشتتان را به زمین بچسبانید زانوها را از یک طرف به زمین بچسبانید . ۱۰ ثانیه نگه داشته و دوباره به حالت قبل باز گردید . همین روش را برای طرف مقابل انجام دهید . این تمرین را ۱۰ بار انجام دهید .



### ۲- فشردن شکم ( Abdominal Crunch )

به پشت دراز بکشید و سعی کنید قسمت پایین کمر خود را به زمین بچسبانید . به آهستگی شانه ی راست خود را حدود ۶ اینچ بالا ببرید . نباید بیشتر از ۶ اینچ شانه هایتان بالا بیاید . یک ثانیه نگه داشته و سپس به حالت اول باز گردید .



10 بار تکرار کنید یک بار برای شانه ی راست و یک بار برای شانه ی چپ . در این حرکت دستهای شما باید مانند شکل روی سینه ها باشد . نباید دستها را پشت سر قرار دهید .



### ۳- کشش عضلات پشت ساق : ( Hamstring Stretch )

یک باند یا رولی از پارچه را دور قوس کف پا قرار داده و پا را بالا آورید سپس با حرکت ملایم و آهسته باند را به سمت خود بکشید . این کشش را ۱۰ ثانیه نگه دارید و بعد برای پای بعدی تکرار کنید .



### ۴- کشش طرفی بدن : ( Side Bend )

در راستای قائم بایستید و دستها را بالا برده در بالای سر بهم بچسبانید و به سمت راست مطابق شکل خم شوید . ۱۰ ثانیه نگه دارید و به حالت اول باز گردید این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهید .



مجموعه ی این دو حرکت را ۱۰ مرتبه انجام دهید.

## ۵- چمباتمه ( Squats )

این تمرین می تواند به تقویت و سلامت زانوهای شما کمک کند.

برای این تمرین بایستید و پاها را به عرض شانه باز کنید و دستها را در مقابل با فاصله ای به عرض شانه کشید . اهسته زانو ها را خم کرده و به حالت نیمه نشسته قرار گیرید و ۱۰ ثانیه در این حالت نگه دارید . ضمنا توجه داشته باشید از حرکات تند پریدن و نشستن اجتناب کنید.



## ۶- چرخش پا ( Leg Swings )

این تمرین به نیازمند تعادل زیادی است

اگر نمی توانید تعادل خود را حفظ کنید ، یک دست خود را روی پشتی یک صندلی قرار دهید . برای انجام تمرین روی یک پا بایستید و .پای دیگر را به سمت خارج و جلو برده و صاف کنید سپس آن را به سمت پهلو ببرید و بعد به سمت پشت برده و خم کنید ( مطابق شکل ) . این تمرین را ۱۰ بار انجام دهید و سپس با پای بعدی آغاز کنید .



## ۷- چرخش تنه : ( Standing Rotation & Moguls )

مانند شکل پایین سمت چپ بایستید و یک راکت بازی از پشت در دست بگیرید بدون این که پاها را تکان دهید آهسته شانیه هایتان را به سمت راست و چپ بچرخانید . برای بازی گلف یا تنیس این حرکت را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید .

در حرکت بعدی ( شکل سکت راست ) یک حوله را رول کرده و روی زمین قرار دهید با دو پا به سمت راست و سپس به سمت چپ آن بپرید .



## ۸- دست به زمین ( Windmill Hops )

این تمرین موجب چالاکی و تحرک بیشتر اندام و تنه ی فوقانی شما می شود . یک حوله رول شده را روی زمین بگذارید و روی یک پا ایستاده ، خم شده با دست مقابل زمین درست مقابل پنجه تان را لمس کنید سپس حرکت را با دست و پای دیگر انجام دهید . در مرحله ی بعد به طرف مقابل حوله رفته و همین مراحل را انجام دهید .

10دقیقه این تمرینات را انجام دهید .



## ۹- پیچش شکم ( Modified Abdominal Curl )

به پشت بخوابید و یک زانو را خم و زانوی دیگر را روی زانوی خم بگذارید و با دو دست ران زانویی را که روی زمین است آهسته بکشید و از زمین بلند کنید .

