

بسمه تعالی



تناسب اندام با ورزش



تهیه کننده: زهره سادات نوابی
کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

پژوهشکده قلب و عروق اصفهان
مرکز تحقیقات قلب کودکان
تلفن: ۳۶۱۱۵۲۱۲

۱۱ حرکت چرخش مچ (حرکت هوازی)

تکنیک: درحالی که پاها را کمی خم می‌کنید بچرخید و در هر بار چرخیدن به راست و چپ دست‌های خود را مشت کنید و به راست و چپ ضربه بزنید.



۱۲ حرکت کرانچ دراز و نشست (حرکت هوازی)

تکنیک: به پشت بخوابید و پاهای خود را خم کنید، کف پاها صاف روی زمین باشد و دست‌ها کنار گوش‌ها. به بالا بیاید تا شانه‌ها از زمین بلند شود. دوباره بخوابید و حرکت را بار دیگر انجام دهید.
نکته امنیتی: با گردن بلند نشوید.



منبع: کتاب ورزش، تغذیه و تناسب اندام، دایان هیلز،
ترجمه محمدرضا شگرف نخعی و مرتضی کاشی زاده
تیرماه ۱۳۹۸

۱۳ حرکت پروانه ای (کاردیو: افزایش دهنده ضربان قلب)

تکنیک: دست‌ها و پاها را کنار هم قرار دهید. پاهای خود را به اطراف باز کنید و دست‌ها را هم بالا ببرید. دوباره طوری جهش کنید که پاها کنار هم قرار گیرد و بتوانید حرکت را تکرار کنید. این حرکت را تا می‌توانید با سرعت انجام دهید تا ضربان قلب‌تان بالا برود.

نکته امنیتی: بدن‌تان را صاف نگه دارید و اصلا خم نشوید.



۱۴ حرکت جهش زانو به بالا (کاردیو: افزایش دهنده ضربان قلب)

تکنیک: در یک نقطه درجا بزنید و تا جایی که می‌توانید زانوهای خود را بالا بیاورید.

نکته امنیتی: سریع این کار را انجام دهید تا ضربان قلب شما بیشتر شود.



مقدمه:

☺ اگر تازه ورزش را شروع کرده اید هر کدام از حرکات را ۵ بار تکرار کنید، ۳۰ ثانیه حرکات هوازی انجام دهید و ۳۰ ثانیه حرکاتی که ضربان قلب را افزایش می‌دهد.

☺ اگر حرکات بدنی متناسب دارید، هر کدام از حرکات را ۷ بار انجام دهید، ۳۰ ثانیه برای حرکات هوازی وقت بگذارید و ۳۰ ثانیه حرکاتی که ضربان قلب را افزایش می‌دهد.

☺ اگر ورزشکارید، هر کدام از حرکات را ۱۰ بار انجام دهید. یک دقیقه برای حرکات هوازی صرف کنید و یک دقیقه حرکاتی که ضربان قلب را افزایش می‌دهد.

حرکت شنا

تکنیک: به روی شکم قرار بگیرید و دست‌ها را به اندازه عرض شانه‌های خود باز کرده و بلند کنید. آرنج‌ها را به قدری خم کنید که تقریباً قفسه سینه‌تان به زمین بخورد. دوباره خودتان را بالا بکشید و حرکت را تکرار کنید.

نکته امنیتی: می‌توانید زانوهای خود را روی زمین بگذارید



حرکت لانچ

تکنیک: دست‌ها را به کمر بگیرید و یک گام بلند به جلو بردارید و هر دو پای خود را ۹۰ درجه خم کنید تا جایی که زانو بالای زمین قرار گیرد. به عقب بازگردید تا بتوانید حرکت را بار دیگر این بار با پای مخالف تکرار کنید.

نکته امنیتی: پشت‌تان را سفت نگه دارید و آن را نچرخانید.



چرخش دمبل

تکنیک: یک دمبل در دست‌های خود بگذارید و کف دست‌ها را رو به جلو قرار دهید. بالای بازوهای‌تان را سفت کنید و دمبل‌ها را از جلو تا شانه‌ها بالا بیاورید. سپس دست‌های خود را به حالت اول برگردانید و حرکت را تکرار کنید. (می‌توانید به جای دمبل از شیشه یکبار مصرف پر شده از ماسه استفاده کنید)

نکته امنیتی: بازوهای خود را چسبیده به بدن‌تان قرار دهید.



حرکت اسکات (چمباتمه نشستن)

تکنیک: پاها را بیشتر از عرض شانه باز کنید و بایستید. باسن‌تان را به سمت بیرون داده و روی زانوهای خم شوید و خودتان را پایین بکشید. به پشت‌تان فشار بیاورید و بایستید و دوباره حرکت را تکرار کنید.

نکته امنیتی: شانه‌های‌تان را رو به عقب نگه دارید.



بالا بردن دمبل

تکنیک: دمبل‌ها را در هر کدام از دست‌ها نگه دارید. دست‌ها را از آرنج صاف کنید و دمبل‌ها را از پهلوها تا شانه‌ها بالا بیاورید. به آرامی دمبل‌ها را پایین بیاورید و حرکت را تکرار کنید.

نکته امنیتی: پشت‌تان را صاف نگه دارید .

