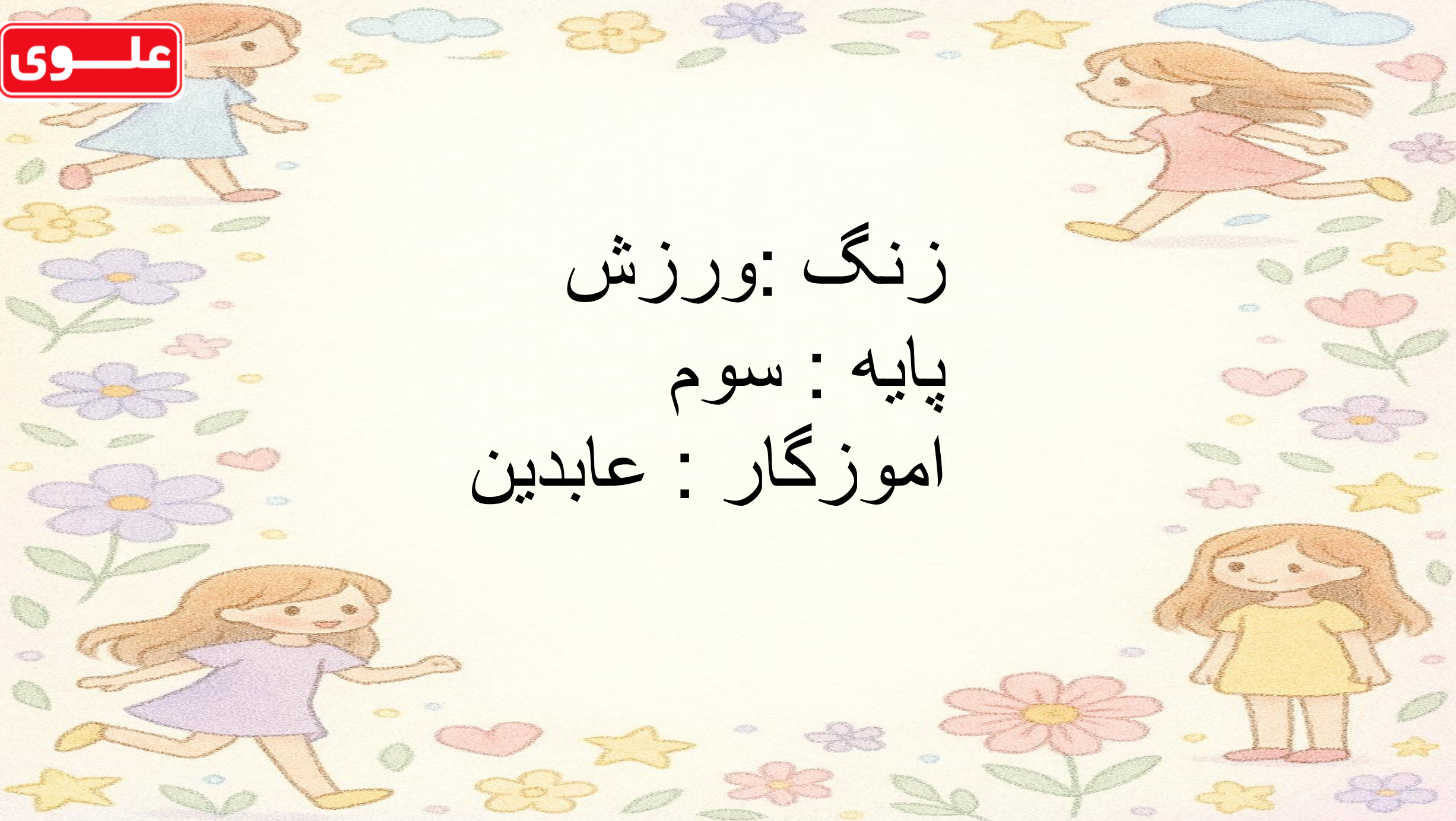
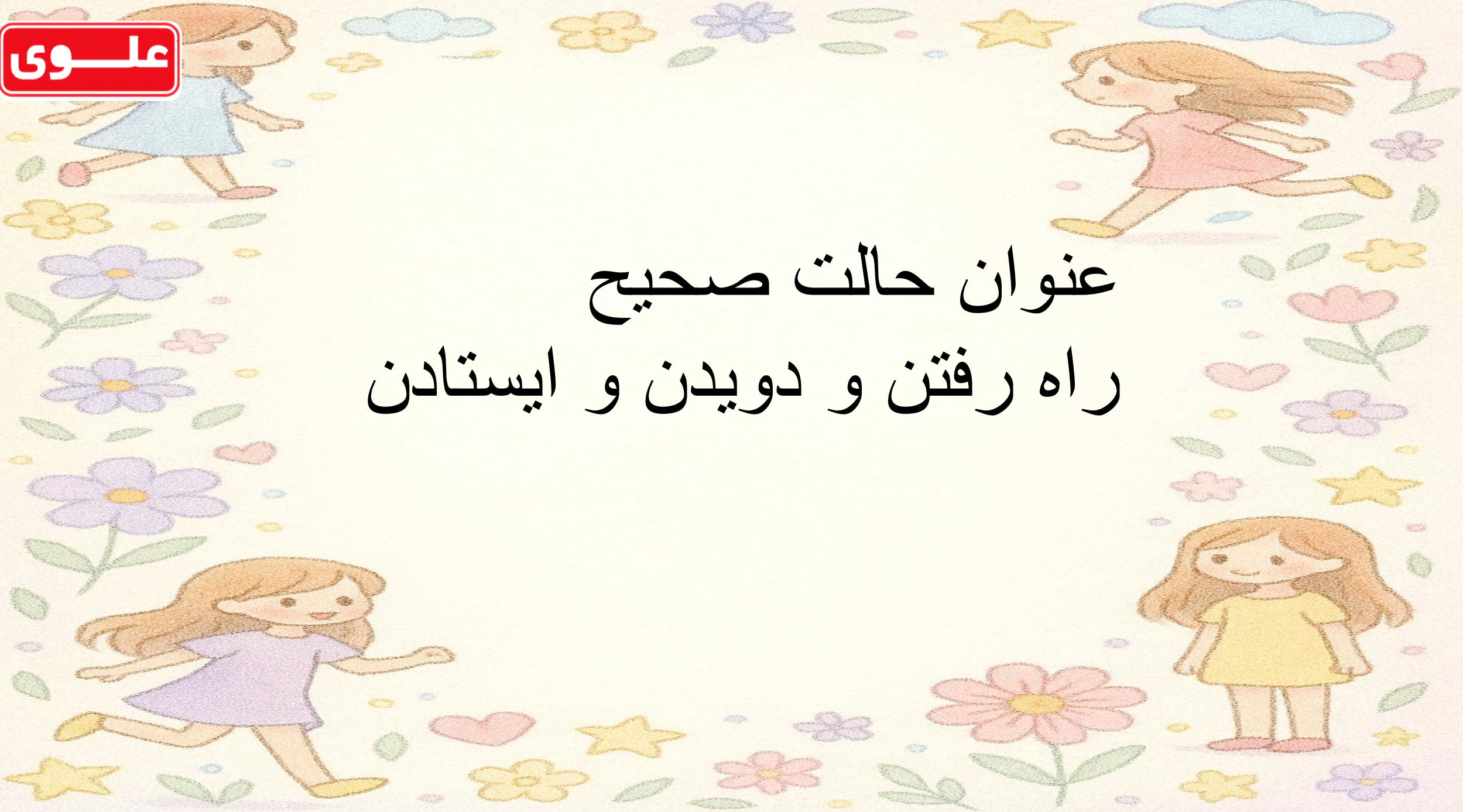


زنگ : ورزش  
پایه : سوم  
آموزگار : عابدین





# عنوان حالت صحیح راه رفتن و دویدن و ایستادن





# تعریف راه رفتن





راه رفتن یعنی حرکت منظم و پیوسته با پاها برای جابجایی از مکانی به مکان دیگر. این عمل یکی از ابتدایی‌ترین و طبیعی‌ترین شکل‌های حرکت انسان است. راه رفتن می‌تواند هدفمند، تفریحی یا حتی نمادین باشد، بسته به زمینه و نیت فرد.



# اهمیت راه رفتن





راه رفتن باعث تقویت سلامت قلب و  
بهبود گردش خون می‌شود. این فعالیت  
ساده به کاهش استرس و افزایش آرامش  
ذهن کمک می‌کند. همچنین راه رفتن  
منظم نقش مهمی در حفظ تناسب اندام و  
پیشگیری از بیماری‌ها دارد.



# صحيح راه رفتن





در راه رفتن صحیح، بدن باید در حالت  
طبیعی و متعادل باشد، با ستون فقرات  
صاف و سر رو به جلو. شانه‌ها رها و  
هماهنگ با حرکت دست‌ها باشند، و پاها با  
گام‌های منظم و بدون فشار اضافی حرکت  
کنند. وزن بدن هنگام قدم برداشتن  
به صورت روان از پاشنه به پنجه منتقل  
شود تا تعادل و پایداری حفظ شود.



# خطا های رایج راه رفتن





راه رفتن با خم شدن سر و شانه‌ها به  
جلو باعث فشار به گردن و ستون  
فقرات می‌شود. همچنین کشیدن پاها  
روی زمین یا برداشتن گام‌های نامنظم  
می‌تواند تعادل بدن را به هم زده و  
منجر به خستگی یا آسیب شود.

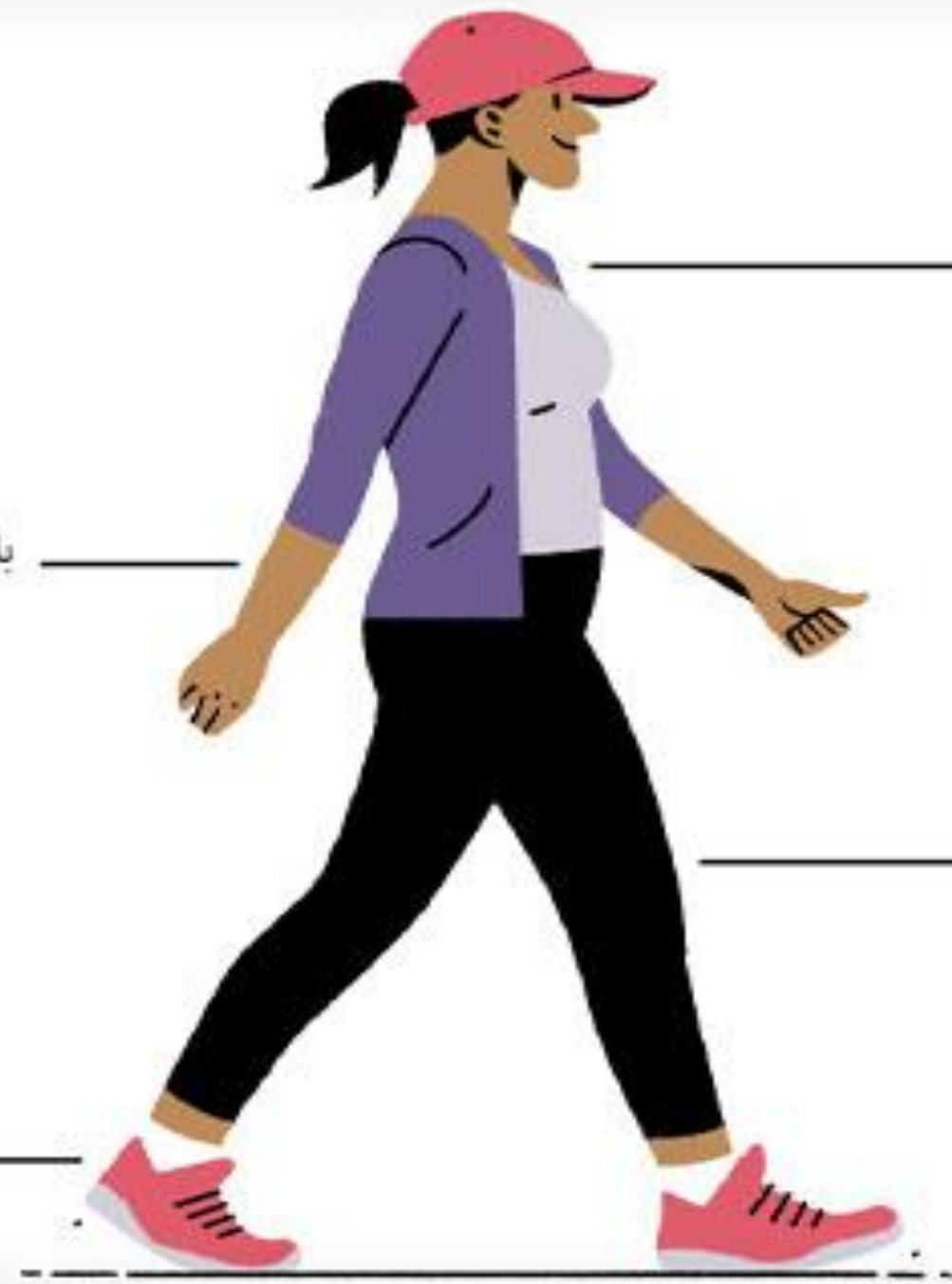


شانه های خود را صاف نگه دارید

بازوهای خود را آویزان نگه دارید

گام های بلند بردارید

به حرکات پای خود دقت کنید









# تعریف دویدن





دویدن نوعی حرکت سریع است که در آن بدن با ریتمی پویا و هماهنگ، لحظاتی این فعالیت کاملاً از زمین جدا می‌شود باعث افزایش ضربان قلب، تقویت عضلات در و بهبود عملکرد سیستم تنفسی می‌شود. مقایسه با راه رفتن، دویدن انرژی بیشتری مصرف می‌کند و نقش مهمی در تناسب اندام و سلامت روان دارد.



# اهمیت دویدن





دویدن یکی از مؤثرترین فعالیت‌های ورزشی برای تقویت قلب، عروق و سیستم تنفسی است. این ورزش ساده باعث کاهش استرس، بهبود خلق و خو و افزایش تمرکز ذهنی می‌شود. دویدن منظم حتی در زمان کوتاه، خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر، سکته و افسردگی را کاهش می‌دهد.



# صحيح دويدن





در دویدن صحیح، بدن باید صاف و متعادل  
باشد، با سر رو به جلو و شانه‌های رها.  
گام‌ها سبک و منظم باشند و پا از قسمت  
میانی یا پنجه به زمین برخورد کند تا فشار  
کمتری به مفاصل وارد شود.

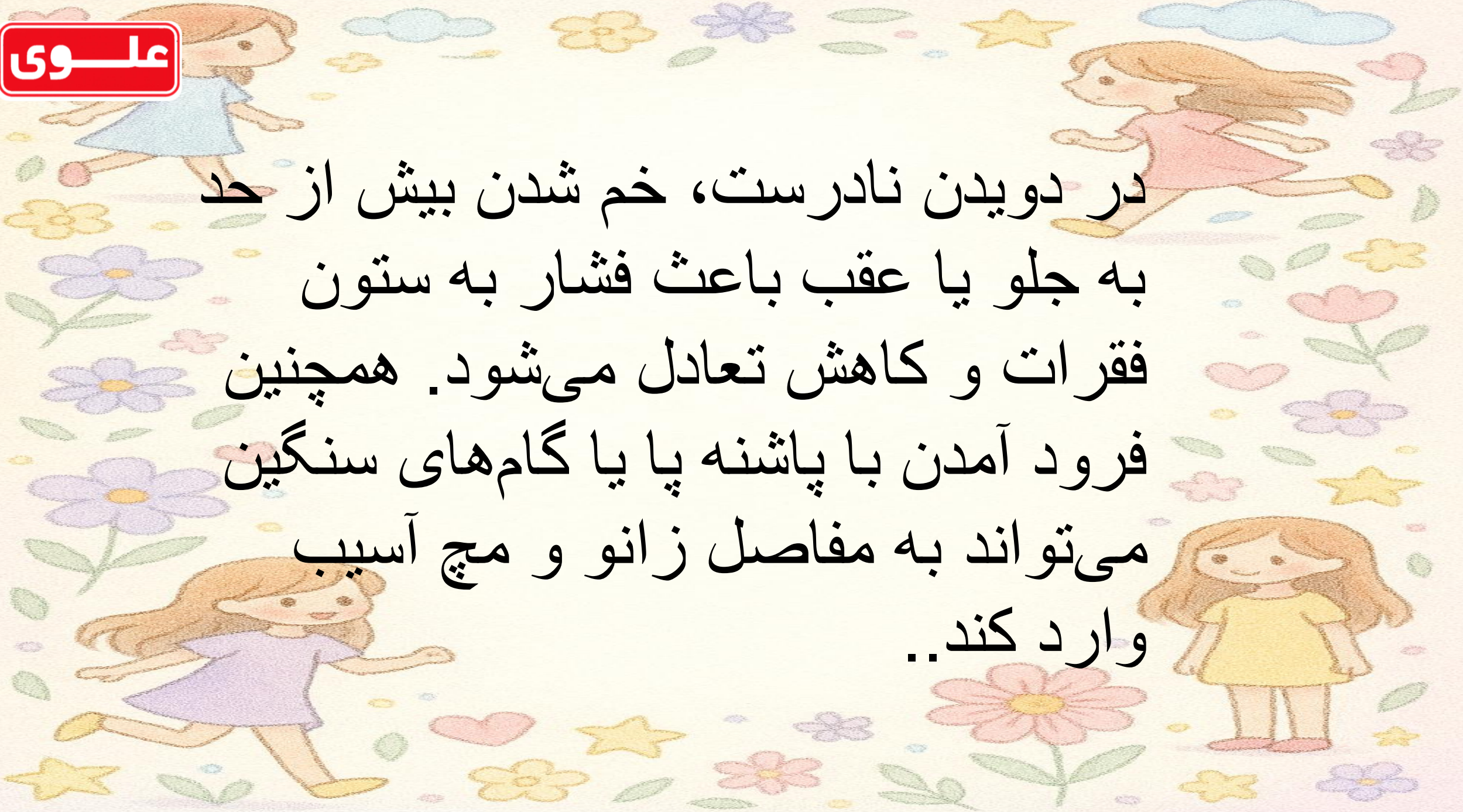


# خطاهای رایج دویدن





در دویدن نادرست، خم شدن بیش از حد  
به جلو یا عقب باعث فشار به ستون  
فقرات و کاهش تعادل می‌شود. همچنین  
فرود آمدن با پاشنه پا یا گام‌های سنگین  
می‌تواند به مفاصل زانو و مچ آسیب  
وارد کند..





# فرم صحیح دویدن

سر رو به جلو

قوز نکنید

خم کردن آرنج

بدن متمایل به جلو

شانه ها ریلکس

دست ها ریلکس

نپرید!!!!!!

پاها هم راستا با سر

فرود با وسط پا





# چگونه بهتر بدویم؟

## روش صحیح دویدن



سر بالا، نگاه رو به جلو

دستها را نزدیک به بدن حرکت دهید

از پهنای کمر قوز نکنید

با پاشنه یا پنجه به زمین ضربه نزنید

قدمهای سریع و کوتاهی بردارید

سینه به سمت جلو، شانه‌ها عقب

دستها برخلاف پاها  
و با یک زاویه ۹۰ درجه حرکت کنند

یک انحنای طبیعی در زانوها ایجاد کنید

قوزک پاها را قفل کنید

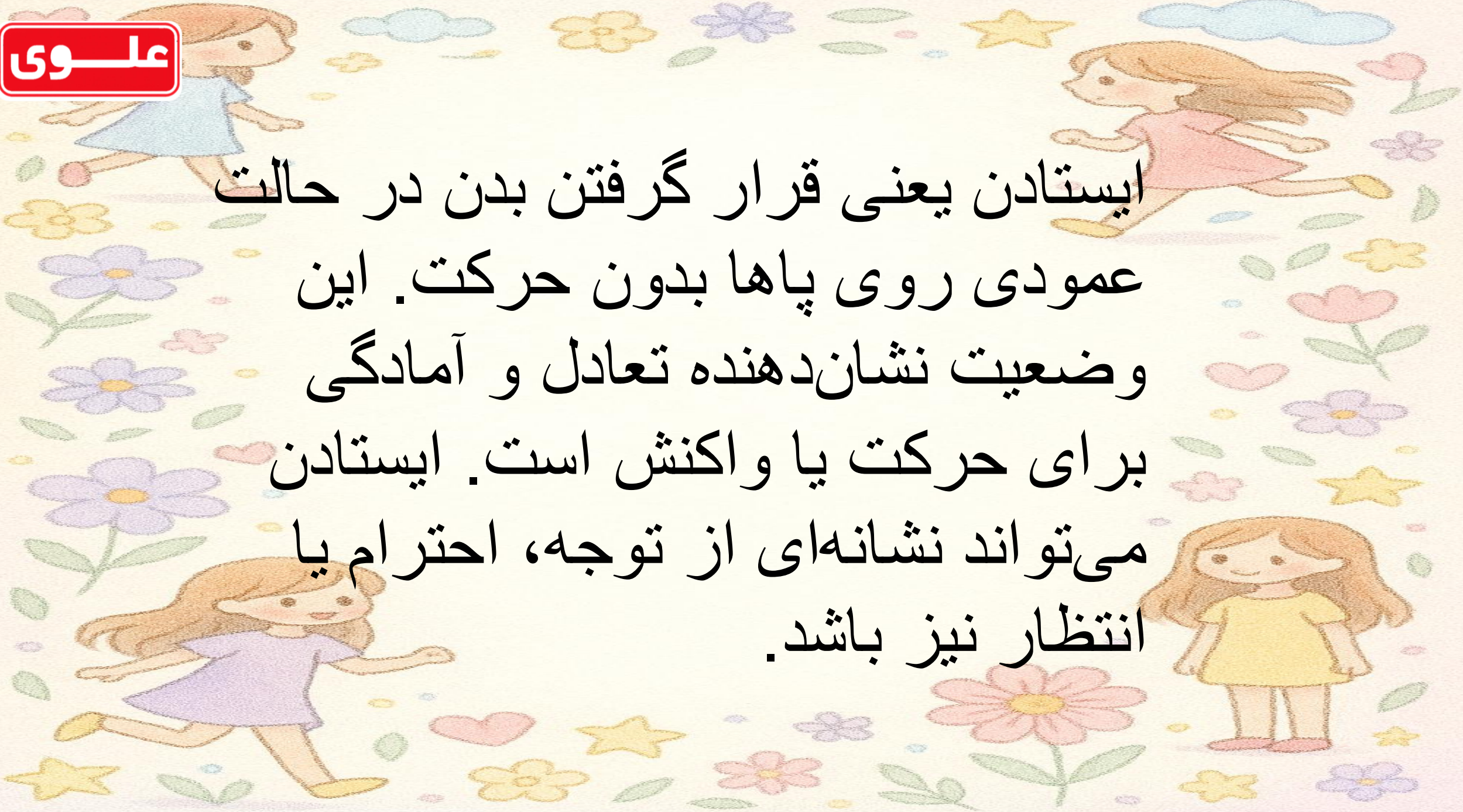


# تعریف ایستادن





ایستادن یعنی قرار گرفتن بدن در حالت  
عمودی روی پاها بدون حرکت. این  
وضعیت نشان‌دهنده تعادل و آمادگی  
برای حرکت یا واکنش است. ایستادن  
می‌تواند نشانه‌ای از توجه، احترام یا  
انتظار نیز باشد.





# اهمیت ایستادن





ایستادن نقش مهمی در حفظ تعادل و سلامت  
جسم دارد و پایه‌ای برای بسیاری از حرکات  
روزمره است. این وضعیت باعث تقویت  
عضلات مرکزی بدن و بهبود وضعیت ستون  
فقرات می‌شود. همچنین ایستادن می‌تواند  
نشانه‌ای از اعتماد به نفس و آمادگی ذهنی  
باشد.

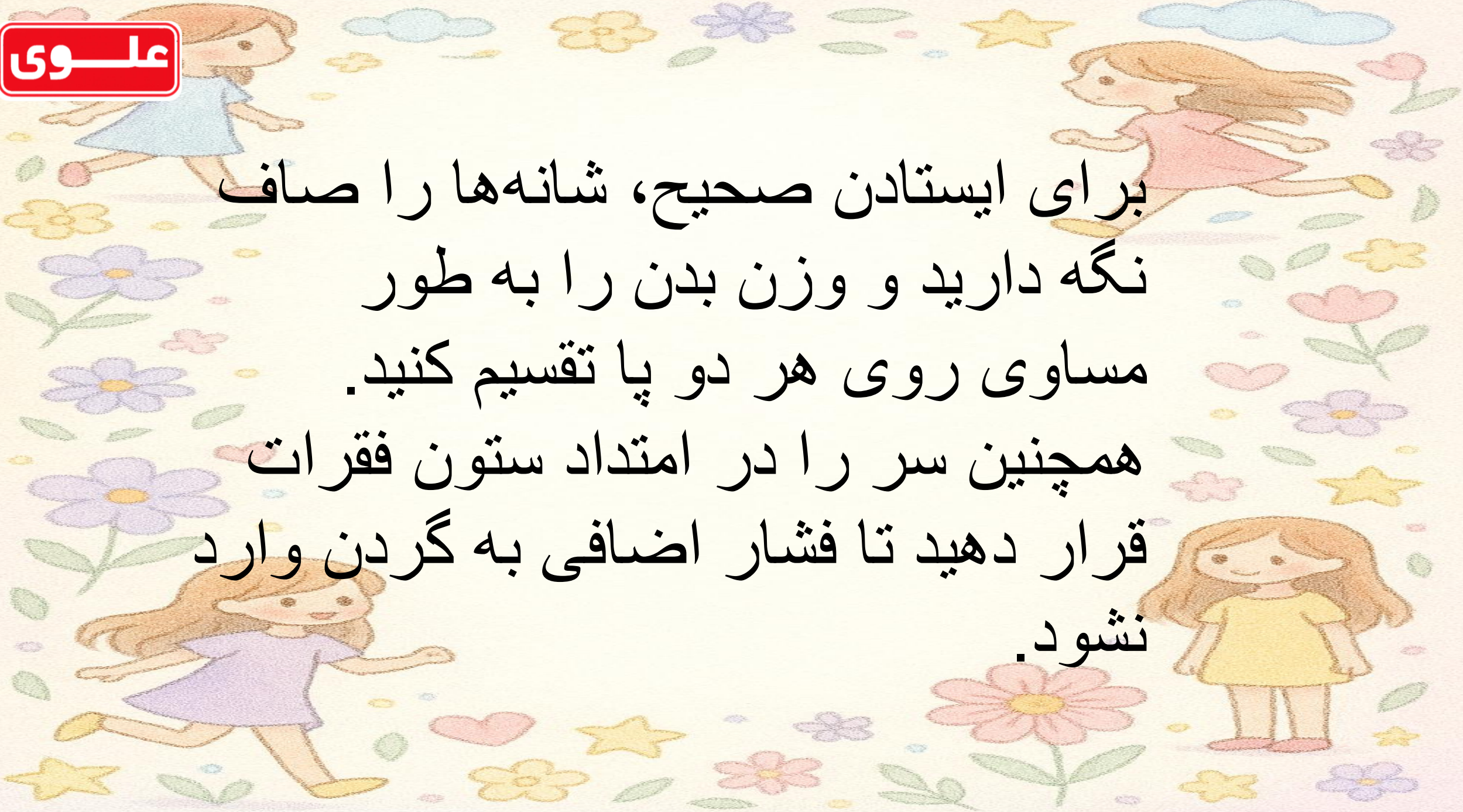


# صحیح ایستادن





برای ایستادن صحیح، شانه‌ها را صاف  
نگه دارید و وزن بدن را به طور  
مساوی روی هر دو پا تقسیم کنید.  
همچنین سر را در امتداد ستون فقرات  
قرار دهید تا فشار اضافی به گردن وارد  
نشود.





# خطاهای رایج ایستادن





از خطاهای رایج در ایستادن می‌توان به خم کردن شانه‌ها به جلو و قوز کردن اشاره کرد که باعث فشار به ستون فقرات می‌شود. همچنین قرار دادن بیشتر وزن روی یک پا می‌تواند تعادل بدن را بهم بزند و دردهای عضلانی ایجاد کند.



