



زنگ ورزش
پایه چهارم
مربی عابدین

آشنایی با قیچی



حرکت ورزشی قیچی
یکی از تمرینات مؤثر
برای تقویت عضلات
شکم، پاها و بهبود
تعادل و انعطاف پذیری
است.



وضعیت شروع- به پشت روی زمین دراز بکش.- دست‌ها را
در کنار بدن قرار بده، کف دست‌ها رو به زمین باشد.- پاها را
صاف و کشیده روی زمین بگذار.- سر و گردن در راستای
ستون فقرات باشند.



فعال سازی عضلات مرکزی- عضلات شکم را
منقبض کن تا ستون فقرات تثبیت شود و فشار
روی کمر کاهش یابد.



بلند کردن پاها و بالاتنه
(اختیاری) - پاها را به آرامی از
زمین بلند کن تا زاویه‌ای حدود
۴۵ درجه با زمین بسازند -
می‌توانی سر و شانه‌ها را نیز
کمی از زمین بلند کنی و به
ناف نگاه کنی (اگر گردن درد
داری، این بخش را انجام نده).



حرکت قیچی- پاها را به صورت متناوب بالا و پایین ببر،
مثل باز و بسته شدن قیچی.- یک پا بالا و پای دیگر پایین
باشد، سپس جای آنها را عوض کن.- حرکت باید کنترل شده
و نرم باشد، از حرکات سریع و پرتابی خودداری کن.



تنفس صحیح- هنگام بالا بردن پا نفس بکش
(دم)، هنگام پایین آوردن بازدم کن.- تنفس منظم
به حفظ ریتم حرکت کمک می‌کند.



نکات ایمنی و اصلاحی- زانو ها
را خم نکن، کمر را قوز نده،
لگن را نچرخان.- عضلات شکم
را در طول تمرین منقبض نگه
دار.- دامنہ حرکت را به تدریج
افزایش بده.- اگر گردن درد
داری، سر را روی زمین نگه
دار یا از بالش کوچک استفاده
کن.



آشنایی با پروانه



حرکت ورزشی پروانه
یکی از تمرینات هوازی
ساده و مؤثر برای
گرم کردن بدن، افزایش
ضربان قلب، و تقویت
عضلات کل بدن است



وضعیّت شروع- صاف
بایست، پاها کنار هم و
دست‌ها در کنار بدن- ستون
فقرات را صاف نگه دار،
شانه‌ها رها و نگاه رو به
جلو باشد



پرش و باز کردن دست و پا- با
یک پرش سبک، پاها را به طرفین
باز کن (حدود یک تا یک و نیم
برابر عرض شانه)- هم زمان،
دست‌ها را از کنار بدن بالا بیاور
و بالای سر به هم نزدیک کن.



بازگشت به وضعیت
اولیه- با یک پرش دیگر،
پاها را دوباره کنار هم
قرار بده- دست‌ها را
پایین بیاور تا دوباره در
کنار بدن قرار بگیرند.



تنفس صحیح- هنگام باز
کردن دست و پا نفس بگیر
(دم)- هنگام برگشت به
حالت اولیه نفس را بیرون
بده (بازدم).



نکات ایمنی- روی پنجه پا
فرود بیا تا فشار به
زانوها کم شود.- حرکات
را کنترل شده انجام بده، نه
با عجله.- اگر مشکل
مفصلی داری، می توانی
حرکت را بدون پرش
انجام بده (نسخه
کم پر خورد).

