



آموزش حرکت ورزشی
پاشنه پنجه و پنجه پنجه و
پاشنه پاشنه

آموزش گام به گام حرکت
پاشنه-پنجه

وضعیت شروع (ایستادن) - صاف
بایستید، پاها به اندازه عرض شانه
باز. - دست‌ها می‌توانند در کنار بدن
یا روی کمر باشند. - نگاه رو به جلو،
بدن ریلکس.

حرکت پاشنه

وزن بدن را به آرامی به
عقب منتقل کنید. - پنجه‌ها
را از زمین بلند کرده، فقط
پاشنه‌ها روی زمین باشند. -
چند ثانیه نگه دارید، سپس
به حالت عادی برگردید.

حرکت پنجه

حالا وزن بدن را به جلو
منتقل کنید. - پاشنه‌ها را از
زمین بلند کرده، فقط
پنجه‌ها روی زمین باشند. -
چند ثانیه نگه دارید، سپس
به حالت عادی برگردید.

آموزش پنجه پنجه

وضعیت شروع: صاف
بایستید، پاها به اندازه
عرض لگن باز، دست‌ها
آزاد یا روی کمر.

بلند شدن روی پنجه‌ها: به
آرامی پاشنه‌ها را از زمین
بلند کنید، وزن بدن روی
پنجه‌ها بیفتد

نگهداشتن: چند ثانیه در این
حالت بمانید، سپس به
آرامی پایین بیایید.

نکات ایمنی

حرکت را آرام و کنترل شده انجام
دهید. - اگر تعادل سخت است، کنار
دیوار یا صندلی تمرین کنید. - برای
تقویت بیشتر، می‌توان وزنه سبک در
دست گرفت یا روی سطح نرم تمرین
کرد.

وضعیّت شروع

صاف بایستید، پاها به اندازه
عرض لگن باز. - دست‌ها می‌توانند
در کنار بدن یا روی کمر باشند. -
نگاه رو به جلو، بدن ریلکس.

بلند کردن پنجه‌ها

پنجه‌های پا را از زمین بلند
کنید، فقط پاشنه‌ها روی
زمین باشند. - وزن بدن را
به عقب منتقل کنید تا تعادل
حفظ شود.

راه رفتن روی پاشنه‌ها

چند قدم آرام بردارید، فقط
با پاشنه‌ها. - مراقب باشید
پنجه‌ها زمین را لمس
نکنند. - می‌توانید مسیرهای
مشخصی برای تمرین
طراحی کنید.

نکات ایمنی و فنی

- این حرکت برای تقویت عضلات جلوی
ساق پا مفید است. - برای بزرگسالان،
می‌تواند بخشی از تمرینات تعادل یا
اصلاحی باشد. - اگر تعادل سخت است،
کنار دیوار یا نرده تمرین کنید. - از کفش
مناسب و سطح صاف استفاده شود.