علـــوی



زنگ ورزش

پایه چهارم

اموزگار عابدین

علـــوی

آشنایی با قیچی



علـــوی

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



علـــوی

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.



علـــوی

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



علـــوی

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 گردن‌درد داری، این بخش را انجام نده).



علـــوی

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 کنترل‌شده و نرم باشد، از حرکات سریع و پرتابی خودداری کن.



علـــوی

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



علـــوی

نکات ایمنی و اصلاحی- زانوها را خم نکن، کمر را قوز نده، لگن را نچرخان.- عضلات شکم را در طول تمرین منقبض نگه دار.- دامنه حرکت را به‌تدریج افزایش بده.- اگر گردن‌درد داری، سر را روی زمین نگه دار یا از بالش کوچک استفاده کن.



علـــوی

آشنایی با پروانه



علـــوی

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



علـــوی

وضعیت 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



علـــوی

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



علـــوی

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.



علـــوی

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



علـــوی

نکات ایمنی- روی پنجه پا فرود بیا تا فشار به زانوها کم شود.- حرکات را کنترل‌شده انجام بده، نه با عجله.- اگر مشکل مفصلی داری، می‌توانی حرکت را بدون پرش انجام بده (نسخه کم‌برخورد).

