

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اسکولئوسیز



اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ زنجان
معاونت پرورشی و تربیت بدنی
کارشناسی تربیت بدنی
کانون تندرستی و حرکات اصلاحی
مجموعه ورزشی بینش

تمرینات کششی

۱- با هر دو دست از بارفیکس آویزان شوید. هنگام گرفتن میله فاصله دستها به اندازه عرض شانه باشد.



تذکر: هنگام آویزان بودن از میله بدن کاملاً شل باشد.

۲- مطابق شکل روبرو نشسته و در حالیکه به سمت جلو خم می شوید دستها را به طور کامل به طرف جلو بکشید.

تذکر ۱: توجه شود که هنگام کشش، باسن از پاها جدا نشود.

تذکر ۲: مراقب باشید که هنگام اجرای حرکت دستها به یک اندازه جلو بیایند و از کشش بیشتر یک دست خودداری کنید.



۳- با دستهای باز و کاملا کشیده بایستید و در هر حرکت سعی کنید کف دستها را حدود ۴۰ سانتیمتر بالا آورده و به حالت اول برگردید. (تکراری)
تذکر: در این حرکت کف دستها به طرف زمین است.



۴- مطابق شکل دمر بخواهید و در هر حرکت سعی کنید سر و سینه را از زمین جدا کنید. (تکراری)
تذکر: در این حرکت تا حدی بالا بیاید که گودی کمر افزایش نیابد.



۵- مطابق شکل نشسته و کف دستها را بر روی زمین بگذارید، حال با انداختن وزن بر روی دستها باسن را از زمین جدا کنید.
 تذکر: هنگام انجام این حرکت باید احساس وزن باسن و پاها مهره های کمری شما را به طرف پایین می کشند.



برنامه هفتگی تمرینات کششی

زمان استراحت	زمان کشش	تعداد تکرار	تعداد دوره	هفته ها
۲۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	۳ بار	۶ دوره	اول و دوم
۱۵ ثانیه	۱۰ ثانیه	۴ بار	۵ دوره	سوم و چهارم
۱۵ ثانیه	۱۵ ثانیه	۵ بار	۴ دوره	پنجم و ششم
۱۰ ثانیه	۱۵ ثانیه	۶ بار	۳ دوره	هفتم و هشتم

تذکر: کلیه تمرینات کششی می بایست تا آستانه درد انجام شده و هر روز تکرار گردد.

حرکات تقویتی

۱- در حالت نشسته یا ایستاده شانه ها را کاملا بالا کشیده و به حالت اول برگردانید. (تکراری)



۲- در حالت ایستاده یا نشسته در حالیکه شانه ها را کاملا بالا می کشید به طرف عقب بچرخانید. (تکراری)



۳- مطابق شکل روبرو به پشت دراز بکشید و تلاش کنید با کاهش قوس کمر، مهره های کمر را به زمین نزدیک نمایید.



۴- در حالت ایستاده دستها را بالای سر آورده و سعی کنید با کشش دستها به طرف بالا نوک انگشتان را در بالاترین نقطه به هم برسانید.



۵- مطابق شکل دستها را بر روی میز گذاشته و سعی کنید سر و سینه را از ارتفاع میز پایین تر ببرید. دقت کنید که سر را در راستای بدن نگه دارید. (ایستا)



تمرینات تقویتی (تکراری)

هفته ها	تعداد دوره	تعداد تکرار	زمان استراحت
سوم و چهارم	۳ دوره	حداقل ۸ بار	۲۰ ثانیه
پنجم و ششم	۴ دوره	حداقل ۱۰ بار	۲۰ ثانیه
هفتم و هشتم	۵ دوره	حداقل ۱۵ بار	۲۰ ثانیه

تذکر: تمرینات تقویتی تماماً می بایست یک روز در میان انجام شود.

تمرینات تقویتی (ایزومتریک)

هفته ها	تعداد تکرار	زمان فعالیت	زمان استراحت
سوم و چهارم	۳ دوره	۱۰ ثانیه	۲۰ ثانیه
پنجم و ششم	۴ دوره	۱۲ ثانیه	۲۰ ثانیه
هفتم و هشتم	۵ دوره	۱۵ ثانیه	۲۰ ثانیه