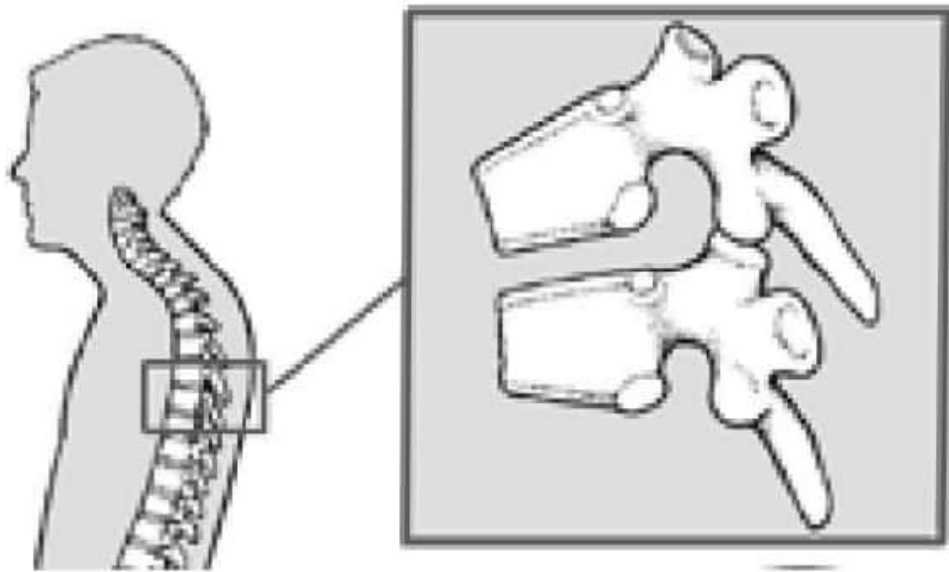


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گرد پستی (کیفوزیس)



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- در چهار چوب در ایستاده با دو دست چهار چوب در را در راستای شانه ها می گیریم و سعی می کنیم بدون بوجود آمدن قوس در کمر ، بدن را از چهار چوب در عبور می دهیم ..



۲- دو زانو جمع بروی زمین نشسته و دستها را جلو گذاشته سعی می کنیم به دور ترین نقطه ممکن برسائیم (کشش گربه



۳- به پشت دراز بکشید ، دستها را به بالای سر برده سعی کنید دستها را در بالا نگه داشته و آرنجها را به زمین نزدیک کنید.



۴- در کنار دیوار بایستید و به آرامی شانه ها را به دیوار بچسبانید.



۵- دستها را در هم حلقه کرده وبه موازات شانه ها در پشت بکشید.



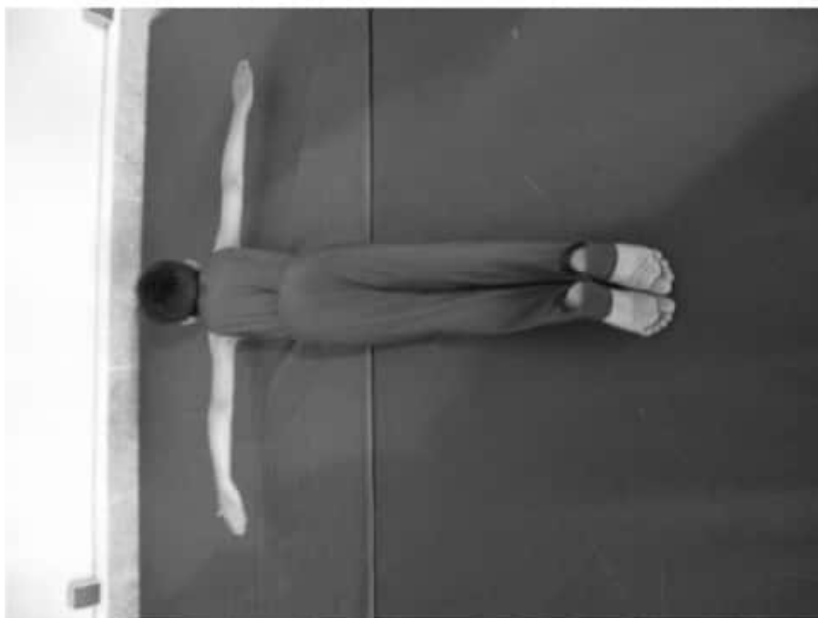
برنامه هفتگی تمرینات کششی

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

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

تمرینات تقویتی

۱- به شکم دراز بکشید دستها را از طرفین بالا آورده و به وضعیت اولیه برگردید. (ایزومتریک)



۲- بالا تنه را روی بارفیکس نگه دارید. (ایزومتریک)



۳- روی شکم بخوابید بالشتک کوچکی در زیر شکم قرار داده بالا تنه را بالا بیاورید. (ایزومتریک)



۴- چهار دست و پا قرار گرفته و یکی یکی دستها را از پهلو بالا می آوریم. (ایزومتریک)



۵- نزدیک کردن کتف ها بهم و نگه داشتن آن. (ایزومتریک)



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

تذکره: 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