

تربیت بدنی

ورزش در خانه

اسفند ۹۸

کارشناسی تربیت بدنی منطقه ۲ شهر تهران

مرحله ۱

- لباس و کفش ورزشی بپوشید
- ۵ دقیقه راه رفتن آرام
- ۵ دقیقه راه رفتن تند
- توجه: چنانچه کسی سرماخوردگی یا درد دارد حرکات را انجام نمی دهد.
- تعداد و زمان بندی حرکات به قدرت بدنی فرد بستگی دارد.



مرحله ۲

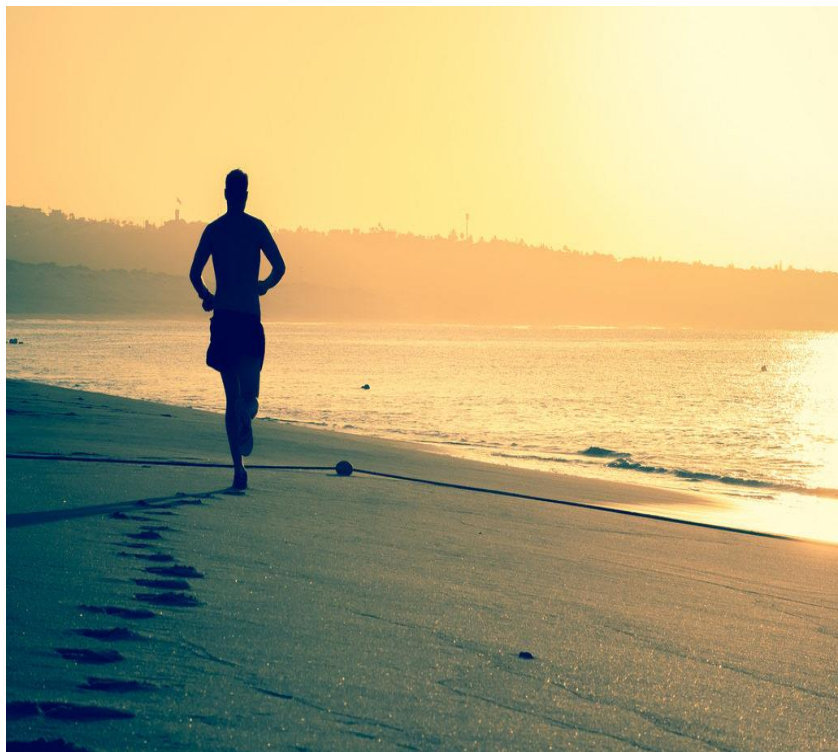
- حرکات کششی (کشش پویا) برای دست‌ها، بدن و پاها
- (هر تمرین ۸ ثانیه را انجام می‌دهیم)



در خانه بمانیم

مرحله ۳

دویدن درجا (۳ دقیقه)



در خانه بمانیم

مرحله ۴

طناب زدن بدون طناب

این حرکت را برای ۳۰ ثانیه انجام دهید



مرحله ۵

- تمرین Seat-up (دراز و نشست)
- توجه: روی یک سطح نرم باشید،
- برای این تمرین یک نفر باید پاهای شما را محکم نگه دارد،
- دست‌هایتان در حدود ۹۰ درجه باشند
- بدن تان را در حدود ۴۵ درجه از زمین خم کنید،
- زمان تمرین را از سی ثانیه شروع کنید.



مرحله ۶

تمرین پلانک

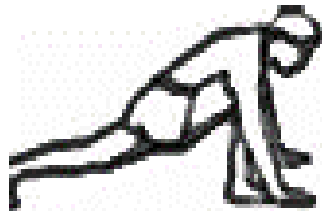
- توجه:
- بدنتان باید مستقیم مثل یک خط کش باشد.
- شانه ها و باسن در یک راستا باشد
- زمان تمرین را از ۱۵ ثانیه شروع کنید.



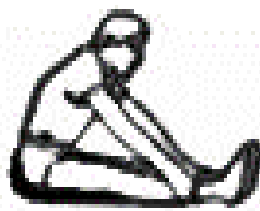
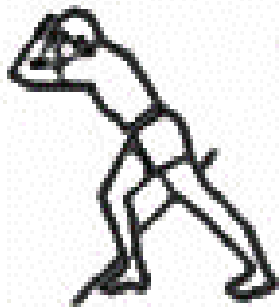
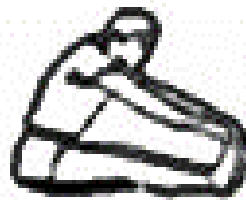
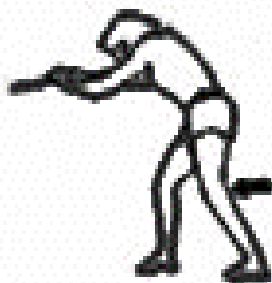
مرحله ۷

سرد کردن

آرام راه بروید و بدن خود را کشش دهید (کشش ایستا)



Abstract

[illegible]**Authors' Note:** Correspondence should be addressed to Dr. Robert A. Giacalone, Department of Management, Boston College, 63 Chestnut Street, Boston, MA 02165. E-mail: rgacalone@bc.edu**Quesada, J. A.**

A silhouette of a person running, captured in mid-stride, against a soft, warm background of a sunset or sunrise. The runner's shadow is cast on the ground below. The overall mood is energetic and healthy.

تندرست و شاد باشید

کارشناسی تربیت بدنی منطقه ۲ شهر تهران

در خانه بمانیم