

بنام خدا

با سلام خدمت ورزشکاران گرامی و تبریک سال نو

نظر به لزوم ماندن در خانه به دلیل شیوع بیماری، و با توجه به عوض شدن سبک زندگی ورزشکاران و ممانعت از حضور در سالن های تمرینی و پاروژدن در دریاچه (برای قایقرانان) لازم است تمرین هایی در منزل برای حفظ یا بهبود وضعیت آمادگی بدنی انجام گیرد. تمرین های زیر در دو بخش (۱) تمرین های بهبود آمادگی قدرت عمومی اندام ها و مرکز بدن؛ و (۲) تمرین های بهبود استقامت هوازی و عضلانی؛ تهیه گردیده است. توجه داشته باشید که این برنامه ها کاملاً عمومی هستند و در صورت در دسترس بودن مربیان بدنسازی کار آزموده، بهتر است از آنها در برنامه ریزی کمک بگیرید. در این فایل بخش نخست به تمرین های بهبود آمادگی قدرت عمومی اندام ها و مرکز بدن می پردازیم.

تندرست و ورزشکار باشید

مسئول کمیته آموزش و استعدادیابی فدراسیون قایقرانی

محمد علی قرائت

گرم کردن با حرکت های کششی و جنبشی پایین تنه، بالا تنه و مرکز بدن به مدت ۵ دقیقه، طناب زدن یا دویدن درجا همراه با حرکت های چرخشی مفصل های بدن به مدت ۵ دقیقه – الگوی تنفس صحیح (بیرون دادن نفس هنگام بازدم و وارد کردن هوا هنگام آمادگی برای تکرار) را مد نظر داشته باشید.			
انجام حرکت های زیر به صورت دایره ای و بدون استراحت مشخص بین هر حرکت (تنها به اندازه آمادگی برای حرکت بعد) برای ۳ تا ۴ دور و زمان استراحت و نوشیدن آب بین دورها به مدت ۳ دقیقه صورت گیرد. حداقل ۸ حرکت از این حرکت ها را برگزینید و انجام دهید. تعداد تکرار با توجه به سطح آمادگی و تجربه پیشین شما تعیین می شود که در صورت آمادگی بالاتر، می توانید از تعداد بیشتر یا همراهی وزنه های سبک در این حرکت ها نسبت به دامنه تعداد تکرارهای پیشنهادی استفاده کنید.			
ردیف	نام حرکت، تعداد تکرار در هر ست و توضیحات	نگاره حرکت	تنوع حرکت یا کمکی
۱	بارفیکس: دستها کمی بازتر از عرض شانه و پشت دست رو به بدن، سر تا روبروی میله بالا می آید (در صورت عدم توانایی بالا آمدن به این میزان، تلاش کنید تا جای ممکن بدن را بالا آورید یا تا حد ممکن، دستها را خم نگه دارید). تعداد ۵ تا ۱۵ عدد		گرفتن میله در حالی که کف دستها رو به سمت بدن یا تعویض جای دست ها بالای میله
۲	حرکت شنا روی دست: دستها کمی بیش از عرض شانه باز و بدون قوس کمر، به تعداد ۱۵ تا ۳۰ عدد با پرس آهسته و کامل انجام می شود.		بازتر یا بسته تر کردن عرض دستها برای تغییر اندک عضلات درگیر یا پرس هنگام بالا آمدن

انجام حرکت دستها به حالت قیچی به روبرو و طرفین سر و رساندن پاشنه ها به باسن هنگام نشستن		اسکوات کامل: ناحیه پایینی کمر کاملاً صاف، دستها کشیده به جلو، زانو حداقل تا زاویه ۹۰ درجه به پایین خم شود، بطوریکه خط عمود چانه از پنجه های پا جلوتر نرود. تعداد ۱۵ تا ۳۰ عدد با نشستن آرام	۳
انجام جهش کوتاه روی باسن هنگام بالا آمدن دست و پا یا چرخش کل بدن به روی شکم پس از هر تکرار و بازگشت به حالت نخست		حرکت کرانچ ۷: به آرامی و با کنترل کامل، پاها و دست ها را صاف به سمت یکدیگر حرکت دهید. تعداد ۱۰ تا ۲۵ عدد	۴
جابجا نمودن یک توپ در دستها از دو ناحیه پایین (باسن) و بالا (جلو سر) به آرامی		حرکت سوپر من: حرکت فیله کمر خوابیده روی شکم سر و سینه بالا و دستها به طرفین باز و بسته می شود (بالا و پایین نمودن پاها هماهنگ با بالاتنه و دستها). تعداد ۲۵ تا ۳۵ عدد	۵
بالا نگه داشتن پای خم شده هنگام پرس کردن و نگاه کردن سر به سمت پای خم		شنای سوپر من: پای راست به زاویه ۹۰ درجه درون سینه خم شده و دست راست نیز با زاویه نسبت به دست چپ قرار می گیرد و شنای سوئدی به آرامی انجام می شود و سپس روی دست و پای مخالف، حرکت تکرار می شود. تعداد ۱۰ تا ۲۰ عدد روی هر دست	۶
با باز و بسته کردن عرض دستها، میزان فشار روی عضلات درگیر کمی تغییر می کنند.		بارال روی صندلی: در این حرکت پاها ثابت و دستها اندازه عرض شانه ها باز و سینه و سر صاف است و وزن بدن روی دستها می افتد. دستها به آرامی خم و راست می شوند. تعداد ۱۵ تا ۳۰ عدد	۷

۸	پرس تک پا تعادلی: پاها به صورت یک در میان با پرس کامل، به بالای نیمکت می روند و در بالای نیمکت، بدن روی پنجه پا بلند می شود. تعداد ۱۰ تا ۲۰ عدد برای هر پا		باز کردن دستها به طرفین هنگام بالا آمدن از میز یا خم شدن حرکت فرشته به آرامی در بالای میز پیش از پایین آمدن و آمادگی برای حرکت بعد
۹	پلانک کوهنورد: تنه و دستهای صاف کاملاً ثابت و محکم، پاها یک در میان و به آرامی و با کنترل تنفس به درون شکم می آید (بدون خم شدن کمر). تعداد ۱۵ تا ۲۵ عدد برای هر پا		قرار دادن ساعد روی زمین و حرکت پاها اندکی از طرفین بدن
۱۰	کرنچ زانو به آرنج: بالاتنه تا حد ممکن صاف و ثابت می ماند و دست خم شده و پا به آرامی و با کنترل به سمت یکدیگر حرکت می کنند. تعداد ۱۰ تا ۲۰ عدد برای هر طرف بدن		چرخش به سمت پشت با دست بالا و برگشت به حالت نخست حرکت
۱۱	لانجز تک پا تعادلی روی نیمکت: یک پا روی نیمکت و پای دیگر جلو بدن به آرامی تا زاویه ۹۰ درجه (یا بیشتر) خم می شود و سپس روی پای مخالف انجام می شود. دستها روی شانه مخالف یا کنار بدن باشد. تعداد ۱۵ تا ۲۵ عدد برای هر پا		نگه داشتن پا در هوا در جلو بدن به جای قرار دادن روی نیمکت و تلاش برای انجام لانجز با سر و سینه صاف
۱۲	حرکت اسلاید هاپس من: پاها یکی در میان به سمت سینه و بالاتنه به زانوی همان پا نزدیک می شود، دستها روبروی بدن. تعداد ۱۵ تا ۳۰ عدد برای هر پا		یک یا دو گام برداشتن در مسیر حرکت پیش از بالا آوردن زانو؛ انجام حرکت با نشستن زیاد روی زانوی خم شده
در پایان تمرین، ۱۰ دقیقه سرد کردن و حرکات کششی و نوشیدن آب فراوان و کمی کربوهیدرات یا شربت های طبیعی کم غلظت و میوه ها و خشکبار شیرین فراموش نشود.			