

هو الحق

# آمادگی جسمانی مناسب دومیدانی

تالیف : محمدرضا رسولی تدین  
تربیت بدنی ۱





شما دوست دارید بدوید و ساعت ها وقت  
تان را در باشگاه صرف نکنید. اما اگر می  
خواهید دهنده خوبی باشید باید بدن قوی  
هم داشته باشید، تمرینات قدرتی به شما  
کمک می کند تا بهترین را اجرا کنید.



در این مطلب چند نمونه از بهترین تمرینات را به شما آموزش می دهیم که به شما کمک می کند که عضلاتی قوی و نیرومند و مقاوم در برابر آسیب داشته باشید همچنین باعث می شود با قدرت و با حفظ خوب فرم بدن و با حداکثر سرعت بدوید.

نکته: اطمینان حاصل کنید که زانو جلوتر از انگشتان پا قرار نگرفته باشد. بالاتنه را صاف نگه دارید و به جلو خم نشوید.



# اسکوات

بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه ها یا بیشتر باز کنید. بدن را همراه با فشار باسن به عقب پایین آورید و زانوی را خم کنید. پس از یک توقف کوتاه به آهستگی به حالت اولیه برگردید. این حرکت را در ۳ ست با ۱۰ تکرار انجام دهید.

بدن را به چالش بکشید: حرکت را به پرش اسکوات تغییر دهید. چمپاتمه بزنید و سپس با یک حرکت انفجاری به بالا بپرید و آرام فرود بیایید.



# لانچ

• پای راست را یک گام جلو قرار دهید. چمپاتمه بزنید به طوری که زانوی چپ را پایین بیاورید ولی زمین را لمس نکند. با دو شماره پایین بیایید و با دو شماره به بالا برگردید. این حرکت را برای پای دیگر تکرار کنید در ۳ ست با ۱۰ تکرار.



نکته: اطمینان حاصل کنید که زانو جلوتر از انگشتان پا قرار نگرفته باشد. بالاتنه را صاف نگاه دارید و به جلو خم نشوید

بدن را به چالش بکشید: حرکت پرش لانچ را اجرا کنید. یک گام با پای چپ به جلو بردارید و پایین بیایید سپس با یک جهش از روی زمین پرش کنید حرکت دست ها به حالت نوسانی و رو به جلو و پاها به حالت قیچی در هوا تغییر کنند. با پای راست قرار گرفته در جلو فرود بیایید.

# پل

به پشت با زانوهای خمیده دراز بکشید، بازوها در خارج و کف دست رو به پایین باشد و باسن خود را به وسیله فشار پاها از زمین جدا کنید. عضلات شکم، سرینی و همسترینگ را در این حالت کنترل نمایید. برای ۳ تا ۵ ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را در ۳ ست با ۱۰ تکرار انجام دهید.



بدن را به چالش بکشید: حرکت **پل یک پا** را انجام دهید. یکی از پاها را از زمین جدا کنید. زمانی که پا را در هوا نگه داشته اید پاشنه ی پای دیگر را به زمین فشار دهید و باسن را از زمین جدا کنید. به موقعیت شروع برگردید و حرکت را تکرار کنید. برای طرف دیگر هم همین حرکت را اجرا کنید.



# پلانک

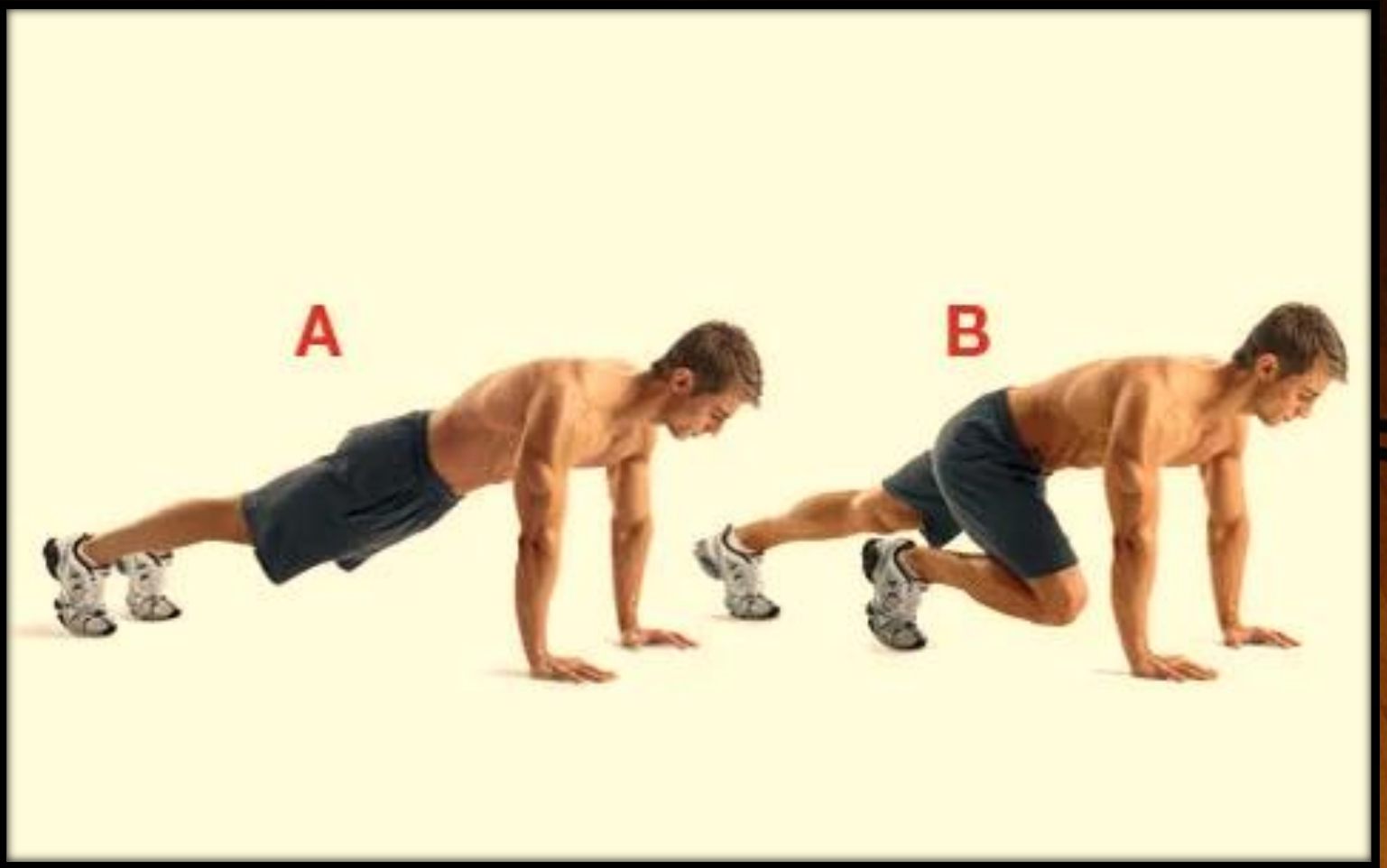
حرکت را از حال پوش آب روی زمین شروع کنید. آرنج تان را خم و سپس و پایین آورید و وزن بدن را به ساعدتان تغییر دهید. بدن شما باید یک خط راست را تشکیل دهد. عضلات شکمتان را تا ۶۰ ثانیه منقبض کنید.



اگر نمی توانید تا ۶۰ ثانیه، برای ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس ۵ ثانیه استراحت کنید و تا یک دقیقه ادامه دهید.

# کوهنوردی

در حالت پوش آب قرار بگیرید و زانوی چپ را به داخل بدن بیاورید، سپس به عقب ببرید و این بار زانوی راست را به داخل بیاورید. به طور متوالی پاها را تغییر دهید و البته سعی کنید این حرکت را با سرعت انجام دهید. حرکت را در ۳ ست و با ۱۰ تکرار انجام دهید.



**نکته:** بدن شما باید فرم یک خط موازی را داشته باشد از سر تا مچ پا.





# سوپرمن!

حرکت را به حالت دراز کشیده روی زمین و با  
دستان و پاهای کشیده به سمت جلو شروع  
کنید. سر، دست چپ و پای راست را با فاصله ۵  
اینچ از زمین بالا بیاورید. تا ۳ شماره نگه  
دارید و سپس پایین بیاورید. برای دست  
راست و پای چپ هم تکرار کنید. برای هر  
طرف ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت را سخت تر کنید: هر دو دست و هر  
دو پا را همزمان بلند کنید.

نکته: شانه ها را زیاد بالا نبرید.



منبع

[www.prevention.com](http://www.prevention.com)



# با تشکر از توجه شما

تابستان ۹۹

Reza  
Tadayon