

## شما می توانید !

اکنون فرصتی برای تغییری بزرگ و سریع در تناسب اندامت ان فرا رسیده است در عرض چند هفته تغییراتی شگرف در تناسب اندامتان ملاحظه خواهید نمود . نوع ساختار بدنی هر شخص با دیگران متفاوت است . اگر شما بلند قد یا کوتاه قد و یا دارای استخوانبندی ریز و درشت هستید ، این نوع خصوصیات بدنی شما غیر قابل تغییر هستند ولی به خاطر داشته باشید که هر شخص زیبایی و جذابیت خود را داراست . شما بایستی این زیبایی خدادادی خود را با استفاده از یک برنامه ورزشی منظم و معین ظاهر سازید چرا مردهستید ؟ از همین امروز شروع کنید .

قبل از شروع هر نوع برنامه ورزشی و فعالیت سنگین با پزشک خود مشورت نمایید و در صورت لزوم معاینه ای کلی از بدنتان به عمل آورید . برنامه را به آرامی شروع نموده و به تدریج بر شدت آن بیفزایید هرگز در مراحل اولیه و روزهای نخست ناامید نگردید .

## برنامه ریزی جهت انجام تمرینات ورزشی :

جهت انجام نرمشهای موجود در کتاب ، روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان کافی است . تمرینات و حرکات را به درستی انجام دهید . از کشش بیش از حد و ناگهانی عضلات بپرهیزید و به تدریج تعداد دفعات تکرار یک حرکت را افزایش دهید . سعی کنید هر روز پیشرفت مختصری داشته باشید اکثر افراد جهت انجام تمرینات ورزشی ، صبح زود را انتخاب می نمایند ولی به طور کلی هر زمانی که فرصت کافی در اختیار داشته باشید می توانید مبادرت به انجام آنها بنمایید ، فقط بخاطر داشته باشید که دست کم یک ساعت بعد از صرف غذا هیچگونه حرکت ورزشی انجام ندهید . زمان در نظر گرفته شده می بایست هنگامی باشد که شاداب و سر حال هستید و به منظور آگاهی از روند و میزان پیشرفت خود ، جدولی به صورت شکل صفحه بعد تهیه نمایید .

## جدول اندازه گیری میزان پیشرفت

نوع اندازه گیری	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	هفته پنجم
بازوها					
دور سینه					
دور کمر					
دور باسن					
دور ران					
وزن					

### گرم کردن بدن

غالباً ما از همه‌ی ظرفیت شش هایمان استفاده نمی‌کنیم و بنابراین اکسیژن کافی در بدن ذخیره نمی‌نماییم قبل از آغاز نمودن تمرینات ورزشی توصیه می‌کنیم که برنامه تنفسی ذکر شده در صفحات آینده را روزانه دنبال نمایید تا ظرفیت هوایی ریه‌های خود را افزایش داده و چالاکی و استقامت در تمرینات بعدی به دست آورید.

## تنفس عمیق

۱. به حالت قائم در حالیکه چانه جلو ، شانه ها عقب و سینه جلو می باشد بایستید پاها را کمی از هم جدا نمایید و دستها را برروی کمر قرار دهید .
۲. در حالی که به آرامی تا ۵ می شمارید عمل را انجام دهید در هنگام فرو بردن هوا ، برروی پنجه های پا بلند شده و دستهایتان را بحالت کشیده به سمت خارج باز کنید و در حال شمارش تا بالای سر ببرید .



۳. هوا را با قدرت بیرون دهید و در همین حال دستها را پایین آورده و مجدداً به روی پاشنه‌های پا برگردید.  
۴. حرکات پا را به آرامی انجام داده و روزانه ده مرتبه قبل از شروع تمرینات ورزشی تنفس عمیق نمایید.

دست کم با دو مرتبه تنفس عمیق بازده برنامه ورزشی خود را افزایش دهید .

پس از انجام برنامه تنفسی ، به بالا و پایین پریده و یا در جا بدوید تا ضربان قلبتان افزایش یابد و بدنتان به منظور کسب آمادگی لازم جهت اجرای حرکات بعدی گرم گردد.

تمرینات ذکر شده در خصوص گرم کردن بدن و کشش عضلات می‌بایست به آرامی و تأمل انجام شوند.

هرگز ماهیچه را بیش از حد نکشید هنگام اجرای تمرینات زمانی که کشش را احساس نمودید چند ثانیه مکث کرده و سپس به حالت اول باز گردید و بعد حرکت را تکرار نمایید .

## خم شدن از کمر و باسن

این حرکت موجب تناسب کمر و باسن گردیده و عضلات پشت و بازوان رامحکم می‌نماید .

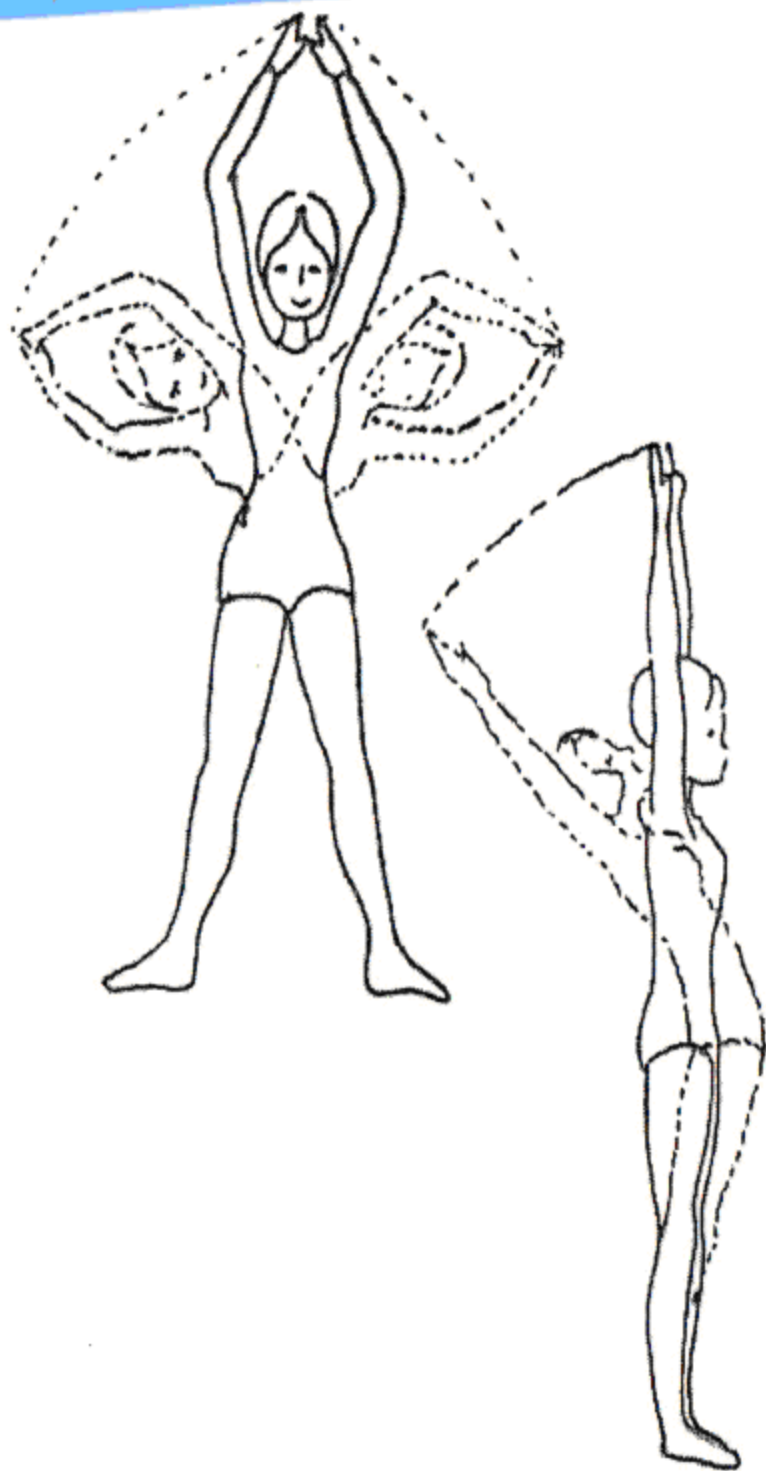
۱. در حالیکه دستها بالای سر ، پاها به اندازه عرض شانها ها باز و کمر راست است ، بایستید .

۲. بالاتنه خود را به سمت راست خم نمایید ۵ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید .

۳. سپس به سمت چپ خم شده و ۵ الی ۱۰ ثانیه مکث نمایید .

۴. پس از انجام حرکت مرحله ۳ ، به حالت ایستاده برگشته و تا جایی که می‌توانید بدون کشش اضافی به عقب خم شوید و سپس به حالت قائم (مرحله ۱) باز گردید .

۵. بطور کلی حرکت را ۹ مرتبه ۳ بار به راست ، ۳ بار به چپ و سه مرتبه به عقب انجام دهید.

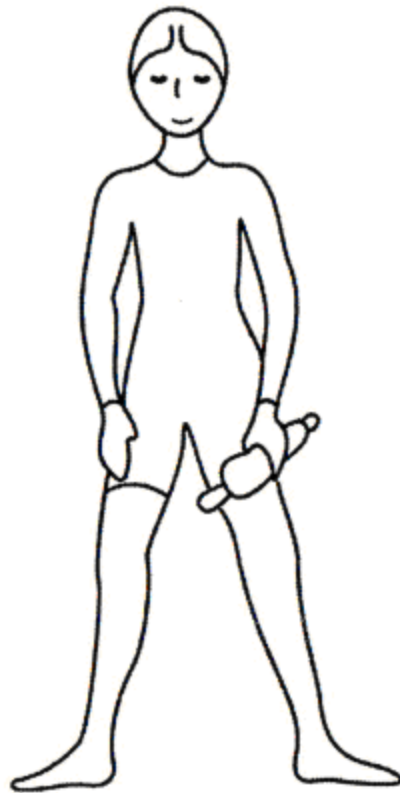


## کشش شانه

این حرکت موجب کشش و تقویت عضلات سینه، شانه‌ها و بازوها می‌گردد .

انجام کشش شانه، در مراحل ابتدایی، مشکل به نظر می‌رسد ولی به هیچ وجه دلسرد نشوید اثرات مفید آن را بزودی در شانه‌ها و بازوان خود حس خواهید کرد.

۱. به حالت قائم ایستاده و پاها را به فاصله حدود ۲۰ سانتی‌متر از هم جدا کنید در یکی از دستها یک وردنه یا میله‌ای شبیه به آن نگاه دارید .





از کمر به جلو خم شده و کمر را صاف نگاه دارید سه تا ۵ ثانیه در این حالت باقی بمانید .



۲. در حالی که در حالت قبل (حالت ۱) قرار دارید و دستها در پشت بدن قرار دارند با دو دست وردنه یا میله را گرفته و تا جایی که می‌توانید دستها را بالا بیاورید . سر را بالا گرفته و ۵ ثانیه در این حالت باقی بمانید .



۳. به حالت اول ایستاده باز گردید و همچنان پاها را از هم جدا نگه‌دارید. حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.

### **خم شدن به جلو**

۱. در حالی که دو دستتان به پشت یک صندلی تکیه داده بایستید به جلو خم شوید البته باید در نظر داشته باشید که چند قدمی از صندلی فاصله داشته باشید.
۲. پس از خم شدن سر را پایین برده و در همان حال کمر و باسن را به سمت عقب هل دهید ۳ ثانیه در این حال باقی بمانید. این تمرین را ۳ مرتبه تکرار کنید.

### **تمرینات صورت**

این حرکات ورزشی موجب تقویت ماهیچه‌های صورت می‌گردد. اگر این نرمش‌ها را بطور منظم انجام دهید از افتادگی ماهیچه‌های صورت جلوگیری شده و نیازی به مواد آرایشی و اعمال جراحی زیبایی گرانقیمت نیست. به منظور جلوگیری از افتادگی ماهیچه‌های گونه و تقویت آنها مطابق برنامه زیر عمل کنید.

۱. محفظه دهان را تا حد امکان پر از هوا نموده و سپس به سمت بیرون فوت نمایید .

۲. هوای درون دهان را فرو برده و عضلات گونه را به آرامی منقبض نمایید .

۳. مجددا حرکت را انجام داده و ۵ مرتبه تکرار نمایید.

### **برای تقویت ماهیچه‌های دور چشم و اطراف دهان:**

۱. چشمان و دهان را محکم ببندید .

۲. سپس آنها را تا جایی که امکان دارد باز نمایید.

این برنامه را ۵ بار تکرار نمایید .

۱. لب‌ها را به سمت خارج جمع نمایید .

۲. اکنون لب‌ها را به درون دهان ببرید .

۳. سپس لب‌ها و عضلات گونه را یکبار به سمت راست

و بار دیگر به سمت چپ جمع کنید در هنگام این حرکت

چانه را تکان دهید این مراحل را ۵ بار تکرار نمایید .

## تمرینات گردن

این تمرینات موجب بر طرف شدن سر دردهای ناشی از ضعف عضلات گردن و خشکی شانها شده و بطور کلی به تقویت ماهیچه‌های گردن کمک می‌نماید. این تمرین برای کسانی که در ادارات و شرکتها مشغول بکار بوده و مدت زمان زیادی پشت میز کارشان می‌نشینند بسیار مناسب است و حتی می‌توان هنگامی که پشت میز یا چرخ خیاطی نشسته‌اید آن را انجام داد.

برای کمک به کشش ماهیچه‌های گردن سرتان را بسیار آرام به حالت دورانی بچرخانید این حرکت را ۲ تا ۳ دقیقه در روز انجام دهید .

حرکت بعدی به شما کمک می‌نماید تا از کشیدگی عضلات گردن رهایی یابید.

۱. دستها را پشت سر درهم قلاب نمایید در حالی که با ماهیچه‌های گردن مقاومت می‌نمایید سر را به آرامی به جلو هل دهید این حرکت را روزی یکبار و به مدت ۵ تا ۶ ثانیه انجام دهید.

۲. دستها را برروی پیشانی قرار داده و به مدت ۵ تا ۶ ثانیه و در حالی که با ماهیچه‌های گردن مقاومت

می‌کنید سر را به آرامی به عقب ببرید. این حرکت را ۳ مرتبه انجام دهید.

۳. دست راستتان را بر روی قسمت راست پیشانی قرار دهید در حالی که با ماهیچه‌های گردن مقاومت می‌نمایید. سر را به سمت راست به آرامی فشار دهید ۱۰ ثانیه مکث نمایید و سپس حرکت را با سمت چپ تکرار نمایید هر جهت را یک مرتبه انجام دهید .

### **چرخش گردن**

انجام این حرکت ساده باعث تقویت عضلات گردن شده و از افتادگی ماهیچه‌های قسمت چانه جلوگیری می‌نماید .

۱. سر را راست و قائم نگاه دارید .

۲. گردن را به آرامی از یک سو به سوی دیگر به صورت نیم دایره بچرخانید.

۳. گردن را به سمت بالا کشیده و سپس به آرامی سر را خم نمایید.

۴. سر را تا جایی که با سینه تماس یابد پایین آورده و سپس به آرامی به حالت اول باز گردید .

۵. کمی تأمل نموده و استراحت کنید.

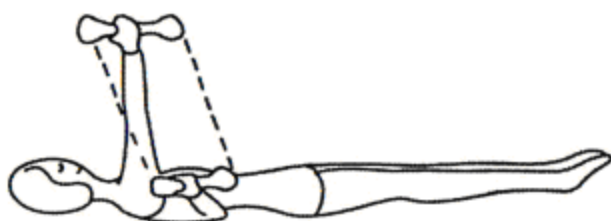
# تمرینات

## مربوط به

### عضلات سینه

#### کشش به سمت بالا

۱. به پشت روی زمین دراز کشیده و در هر دو دست یک وزنه یا دمبل بگیرید دستها را در حالی که آرنجها کمی خمیده‌اند بالای سر ببرید .
۲. دستها را به آرامی به سمت طرفین بدن پایین بیاورید .



۳. دستها را به آرامی بالای سر ببرید .
۴. با پایین آوردن آرام دستها به حالت اول باز گردید این حرکت را ۵ مرتبه تکرار نمایید و سعی کنید که پس از گذشت مدتی از انجام آن تعداد دفعات تکرار آن را به ۱۰ مرتبه برسانید .

## کشش به جناحین

۱. در هر یک از دستها یک دمبل یا وزنه گرفته و به پشت روی زمین دراز کشیده دستها را به اطراف بدن باز نمایید.

۲. تا جایی که می‌توانید دستها را همراه با دمبل‌ها بالا بیاورید سپس دستها را به آرامی پایین آورده و این عملیات را ۱۰ مرتبه تکرار نمایید.

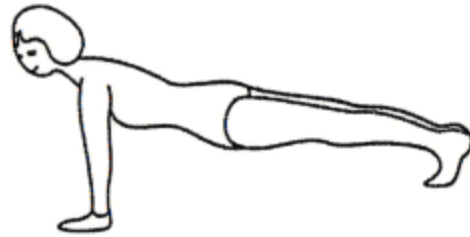
## شنای روی زمین

این حرکت برای تقویت ماهیچه‌های سینه بسیار موثر است.

اگر در ابتدا انجام این حرکت برایتان مشکل است به هیچ وجه دلسرد نشوید، به تدریج پیشرفت خواهید نمود.

۱. به روی زمین دراز کشیده و دستها را نزدیک سینه قرار دهید.

۲. بدنتان را از زمین بلند کنید و تمام وزن بدن را روی دستها و پاها بیندازید و سعی کنید زانوها و کمر راست و کشیده باشند.



۳. در این حالت ، دستها را از آرنج خم نموده و به پایین بروید و پس از مکث کوتاهی به بالا باز گردید . این حرکت را در ابتدا ۵ مرتبه تکرار نموده و به تدریج افزایش دهید .

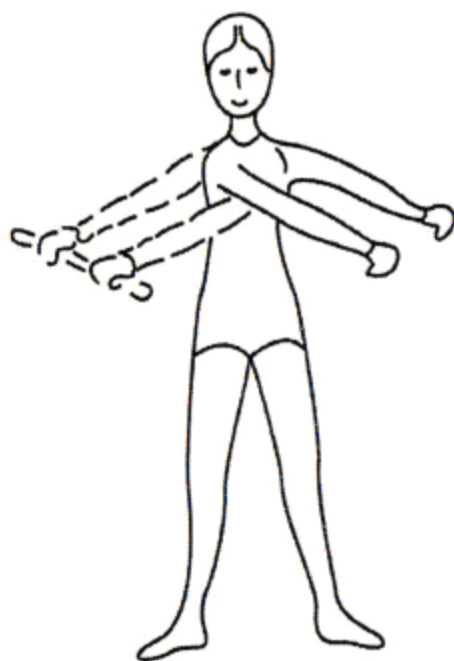
### **چرخش به طرفین**

۱. یک میله یا وزنه و یا وسیله‌ای مانند دسته جارو را در حالی که دستها کاملا کشیده هستند در دست بگیرید میله را چنان در دست بگیرید که گویی می‌خواهیم آن را از وسط بشکنید البته جنس میله باید از نوعی باشد که واقعا شکسته نشود .





۲. در حالی که به میله فشار می آورید دستها را در امتداد سینه از چپ به راست حرکت دهید.



۳. اکنون برعکس عمل نمایید دستها را از راست به چپ حرکت دهید توجه کنید که در هنگام اجرای این حرکت دستها کاملا کشیده و شانه‌ها حرکت ننمایند .  
۴. این تمرین را ۵ مرتبه تکرار نمایید .

## چرخش سرشانه از جلو با وزنه

این حرکت ماهیچه های سرشانه را تقویت می نماید برای اجرای این تمرین به دو میله یا سه وزنه نیم کیلویی و یا تعدادی کتاب نیاز دارید . وزنه ها می بایست توسط یک سیم یا طناب پلاستیکی از یک میله چوبی یا فلزی محکم آویزان شده باشند .

۱. وزنه ها را روی زمین قرار دهید به حالت قائم ایستاده و میله را در دست بگیرید

در حالی که دستها کشیده اند به سرعت میله را چرخانده تا طناب یا سیم دور آن پیچیده و در همان حال وزنه ها بالا بیایند. جهت اجرای مناسب این حرکت لازم است که تنها دستها حرکت نمایند و طی انجام آن به عقب و یا جلو حرکت ننموده و سرتان را خم نکنید .



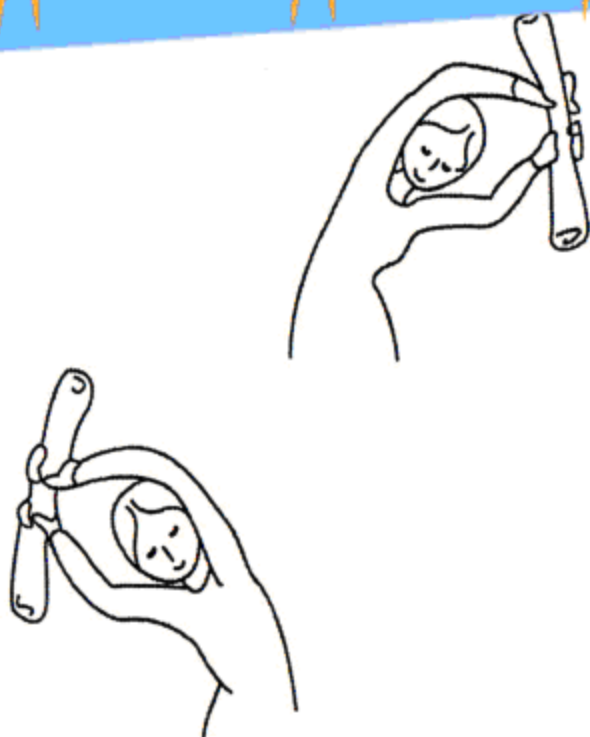
## چرخش سرشانه و زیر بغل از طرفین

این حرکت سبب تقویت و کشش ماهیچه‌های سرشانه، زیر بغل و پهلوها می‌گردد.

۱. به حالت قائم ایستاده و پشتتان کاملاً صاف باشد شکم را به داخل و سر را بالا نگه دارید.
۲. یک حوله را در هر دو دست نگهدارید و دستها را بالای سر ببرید و در همان حال سر را بالا نگه دارید.



۳. در حالیکه حوله را در دستانتان نگاه داشته‌اید به سمت چپ و سپس راست خم شوید.
۴. این حرکت را ابتدا سه مرتبه در هر سمت تکرار کنید و به تدریج تا ۱۰ مرتبه افزایش دهید.



### **چرخش بازو با وزنه**

این حرکت باعث تقویت عضلات جلوی بازوها گردیده و موجب تناسب دستها می‌گردد.

۱. در حالی که زانوها خم شده‌اند از کمر به جلو خم شوید تا جاییکه دستها کاملاً به سمت زمین کشیده شوند.

۲. کتابها (وزنه‌ها) را در دست گرفته آرنجها را خم نمایید و کتابها را تا شانه بالا ببرید .

این عمل را سه مرتبه تکرار نمایید و سعی کنید آن را به ۱۰ مرتبه در روز افزایش دهید .

# تمرینات مربوط به تقویت عضلات کمر ، باسن و پا

## خم نمودن کمر

این حرکت موجب تقویت عضلات کمر باسن و پشت پاها می‌گردد .

۱. به حالت قائم ایستاده و دستها را پشت گردن در هم قلاب نمایید.

۲. خم شده و سعی نمایید آرنج دست راست با زانوی پای چپ تماس یابد سپس مجدداً عکس آن را انجام دهید.

۳. دوباره خم شده و این عمل را تکرار نمایید سعی کنید که آرنج دست چپ با زانوی پای راست تماس یابد.

این حرکت را ۵ مرتبه تکرار نمایید و به تدریج ۱۰ مرتبه در روز افزایش دهید.

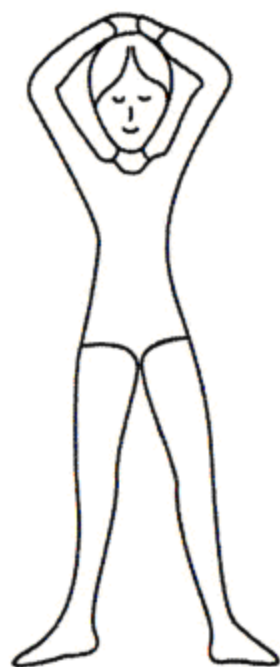


## بالا آوردن ساق پا از طرفین

این حرکت موجب تقویت ماهیچه‌های کمر و پهلوها و کشاله‌های ران می‌گردد.

۱. به حالت قائم ایستاده و دستها را در امتداد شانه‌ها بالا آورده و روی سر قرار دهید و شکم را به داخل ببرید.

۲. ساق پای راست را بالا آورده و سعی نمایید با آرنج دست چپ تماس یابد. ۳ مرتبه حرکت را انجام دهید.



۳. اکنون ساق پای چپ را تا جایی که با آرنج دست راست تماس یابد بالا بیاورید این عمل را نیز ۳ مرتبه تکرار نمایید .
۴. این حرکت را در عرض ۵ دقیقه و با تعویض متناوب پاها انجام دهید .

### **دراز و نشست با زانوی جمع**

این حرکت موجب تقویت عضلات شکم و پاها و باسن می‌گردد.

۱. به پشت روی زمین دراز کشیده و پاها را کاملاً دراز نگهدارید . دستها را بالای سر ببرید .
  ۲. پاها را به سمت سینه بکشید و در همان حال بالاتنه را از زمین بلند نموده و سعی نمایید چانه با زانوها تماس پیدا کند ، سپس مجدداً روی زمین دراز بکشید و حرکت را تکرار نمایید .
- این عمل را ۵ بار تکرار نمایید .

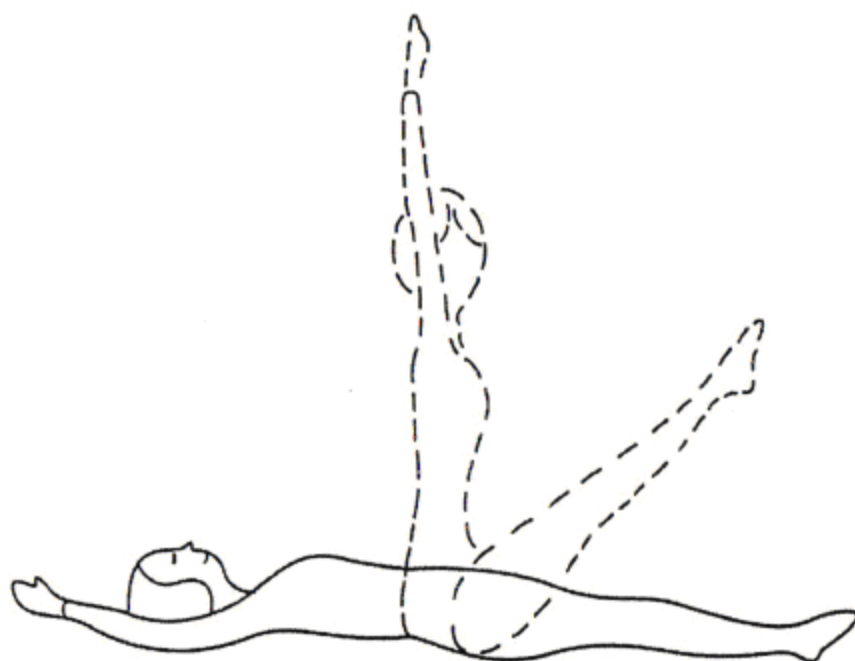


## دراز و نشست با زانوی کشیده

حرکتی بسیار مناسب جهت تقویت عضلات شکم و کشاله ران و باسن .

۱. روی زمین در حالی که دستها بالای سر کاملا کشیده اند دراز بکشید در این وضعیت پاها نیز می بایست کاملا کشیده شده باشند .

۲. از زمین بلند شده و پاها را در حالی که زانوها کاملا کشیده شده اند بالا ببرید در این عمل دستها را به سمت پاها برده و سعی کنید انگشتان پاها را لمس نمایید .





انجام این حرکت کمی مشکل است در آغاز با ۳ مرتبه تکرار شروع نموده و سعی نمایید آن را به ۵ تا ۷ مرتبه افزایش دهید.

### حرکتی برای عضلات پشت

- جهت انجام این حرکت به یک صندلی نیاز دارید.
۱. روی یک صندلی دوازده بکشید سر را پایین نگاه دارید.
  ۲. در همان حال سر و هر دو پایتان راتا آنجا که می‌توانید بالا بیاورید (هنگام بالا آوردن پاها، زانوها می‌بایستی کشیده باشند)



۳. در این وضعیت به مدت ۵ دقیقه باقی بمانید این حرکت را ۵ مرتبه انجام دهید. (سعی نمایید آن را در دفعات بعد تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید)

## حرکتهای مناسب

## جهت تقویت

## عضلات ساق و

## رفع خستگی پاها

### کش ساق پا

۱. به حالت قائم پشت یک صندلی در حالیکه پنجه‌های پا روی یک کتاب و پاشنه‌ها کف زمین قرار دارند ایستاده و تا آنجا که می‌توانید بدنتان را کشیده نگه دارید سر را بالا نگه داشته و شکم را به داخل ببرید. صندلی را برای حفظ تعادل بادهست بگیرید.
۲. روی پنجه‌های پا تا جایی که می‌توانید بلند شوید پاشنه‌های پا را کنار هم نگاه دارید.
۳. این عمل را ده مرتبه تکرار نمایید هنگام بالا رفتن نفس عمیق کشیده و هنگام پایین آمدن بازدم نمایید.



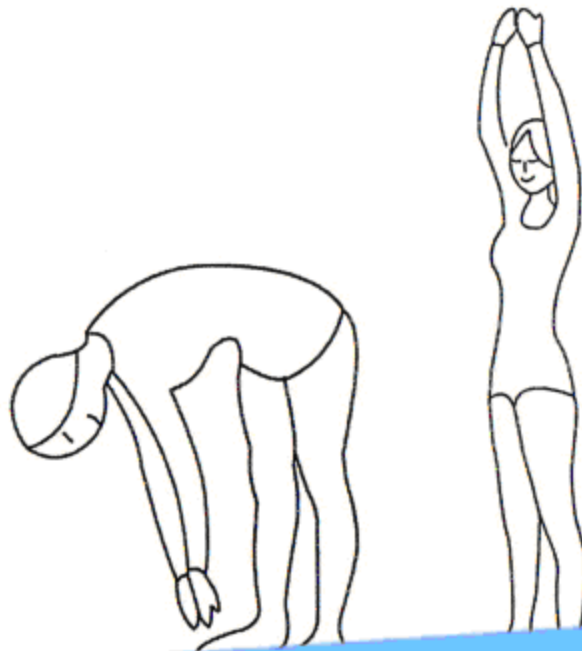
## لمس انگشتان پا

روشی آسان و موثر برای کشش کلیه ماهیچه‌های بدن و تقویت و کشش ماهیچه‌های پا .

۱. بحالت ایستاده پاها را به اندازه ۳۰ سانتی متر از هم جدا سازید.

۲. دستها را تا جایی که انگشتان به هم برسند بالا آورید . بدون حرکت دادن پاها ، دستهایتان را بالا بکشید.

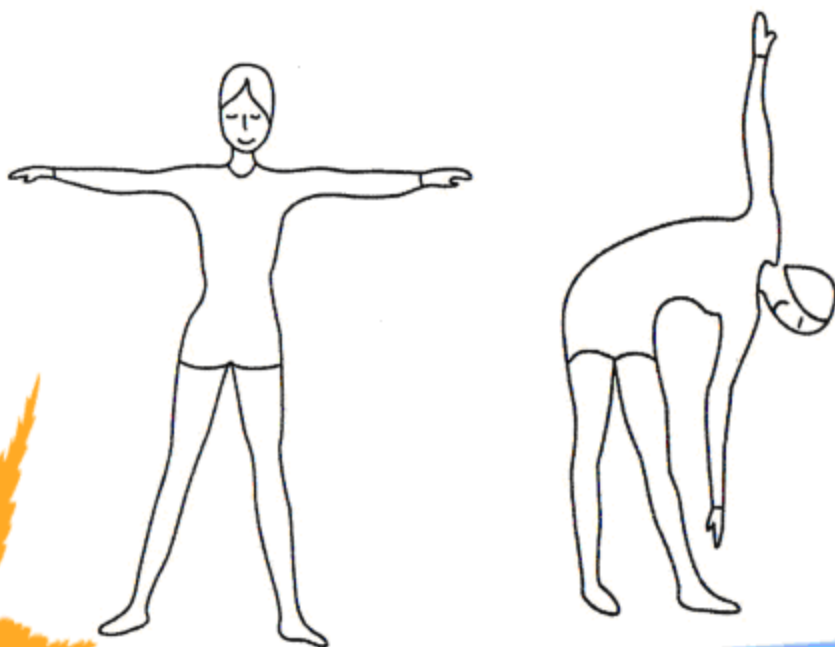
۳. به سمت جلو تا جایی که نوک انگشتان دست با زمین تماس یابد خم شده و تا جایی خم شوید که احساس کشش در ماهیچه‌های پا نمایید سپس کمی مکث کرده و دوباره به حالت اول برگردید .



## کشش به سمت طرفین

حرکتی مناسب برای کشش و تقویت ماهیچه‌های پهلو.

۱. پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید .
۲. دستها را به موازات شانه‌ها به سمت خارج دراز شوند.
۳. به سمت چپ خم شده و پای چپ را با دست چپ لمس نمایید . در این وضعیت زانوان نباید خم گردند.
۴. به حالت ایستاده بازگردید و به سمت راست خم شوید و بطور مشابه حرکت را انجام دهید.



## کش صلیبی

انجام این حرکت موجب کشش ماهیچه‌های پهلو و شانه‌ها می‌گردد.

۱. پاها را به اندازه بیش از عرض شانه‌ها از هم باز کنید .

۲. دستها را به سمت خارج دراز کنید .

۳. حال به سمت جلو و به صورت چرخشی خم شده و با دست راست پای چپ را لمس نمایید . در این حالت دستها باید کشیده باشند و زانوها خم نشوند .

۴. به حالت اول باز گردید .

۵. حرکت را به صورت قبل با دست دیگر انجام دهید .

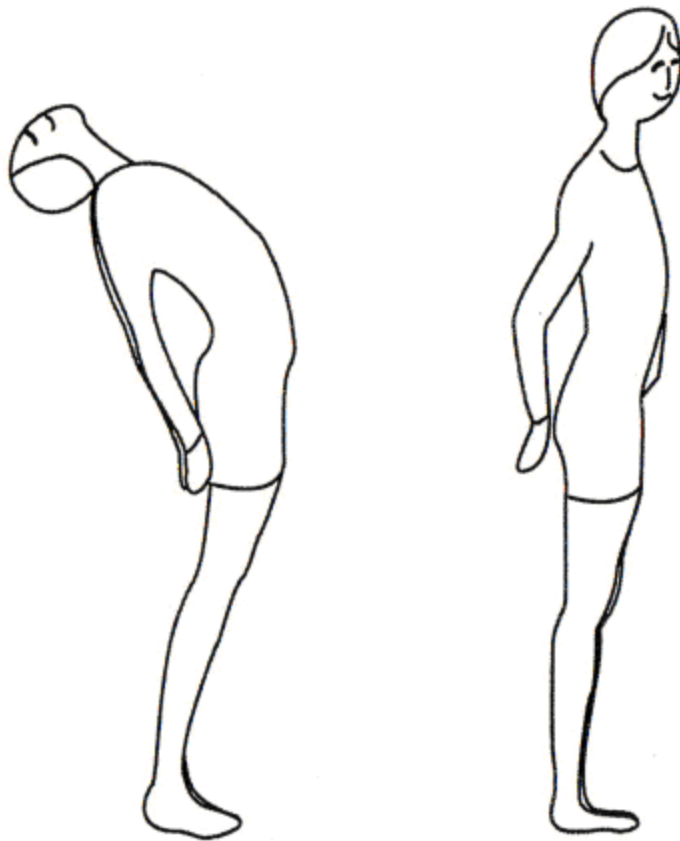


## کشش بدن

حرکتی موثر برای تقویت کشش و انعطاف پذیری کلی بدن .

۱. به حالت قائم ایستاده و دو دست را در پشت بدن در هم قلاب نمایید .

۲. به آرامی و در حالیکه با دستهای کشیده به پشت خم شده اید سرتان را به وضعیت قوسی به عقب خم نمایید.



۳. به آرامی به سمت جلو خم شوید در این حالت  
دستان شما باید کشیده و در جهت مخالف (به سمت  
بالا) باشند .

۴. سر را به سمت زانوان خم نموده و دستها را به  
سمت بالا بکشید سعی کنید که نوک بینی با زانوان  
تماس یابد .



## کشش شانه‌ها

نرمشی مؤثر و مفید که به رهایی از خمیدگی و قوز شانه‌ها کمک شایانی می‌نماید .

۱. دست‌ها را پشت سر، همانگونه که در شکل نشان داده شده قلاب نمایید . اگر به هم رساندن دست‌ها برایتان خیلی مشکل است از یک دستمال برای رساندن آنها به هم استفاده نمایید .

۲. با دست پایین‌تر ، دست بالایی را به سمت پایین بکشید و چند ثانیه نگه دارید .

۳. با دست بالایی ، دست پایین‌تر را بالا کشیده و استراحت نمایید سپس دستها را با هم عوض نمایید .





## کشش به سمت جلو

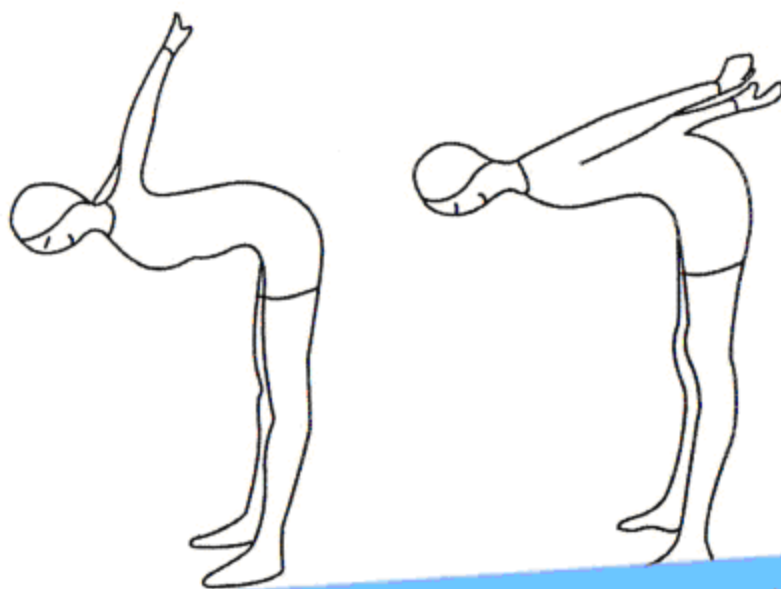
این حرکت ورزشی باعث کشش شانه‌ها به سمت خارج شده و ماهیچه‌های سینه را تقویت می‌نماید.

۱. به حالت قائم ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز نمایید و به سمت جلو خم شوید.

۲. دست‌ها را به عقب برده و با استفاده از یک بطری و یا هر وسیله دیگر به هم برسانید تا بازوان در یک امتداد و موازی هم قرار گیرند.

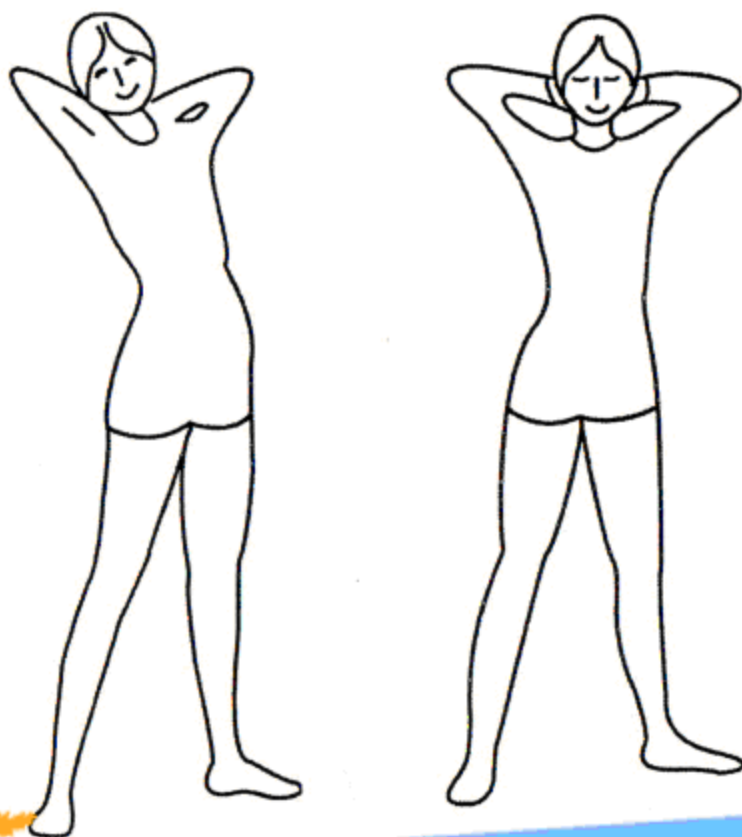
۳. پشت را صاف نگاه داشته و دست‌ها را تا جایی که امکان دارد بالا ببرید.

۴. دست‌ها را پایین بیاورید.



## کشش به سمت عقب

- این تمرین موجب کشش ماهیچه‌های پشت و کمر شده و شانه‌ها را از افتادگی رهایی می‌بخشد.
۱. به حالت قائم ایستاده و پاها را بیش از عرض شانه‌ها از هم باز نمایید.
  ۲. دست‌ها را پشت گردن در هم قلاب کنید.
  ۳. آرنج‌ها را به سمت بالا کشیده تا جایی که امکان دارد به عقب خم شوید.
  ۴. به حالت اول بازگردید.



## حرکت شکم

این حرکت باعث کوچک شدن و تقویت ماهیچه‌های شکم شده و در کوچک کردن شکم و باسن نیز موثر است.

۱. روی یک سطح غیر لغزنده دراز بکشید .
۲. زانوها را خم کرده و پاها را چسبیده به هم و در نزدیکی باسن نگاه دارید و دستها را به سمت بالای سر و روی زمین دراز کنید .
۳. در همان وضعیت شماره ۲ و به آرامی از زمین بلند شده و بنشینید در این حالت پشت و ستون فقرات را صاف نگاه دارید . هنگام بالا آمدن پاها را از هم باز نکرده و حرکت ندهید .
۴. به آرامی به عقب برگردید و دوباره دراز بکشید.



## حلقوی شدن به عقب

این حرکت مناسب برای کاهش چربیهای پشت بدن می باشد و در آن ماهیچه های بازوها و سینه و کمر به کار می افتند .

۱. به حالت دمر روی زمین به گونه ای که پاها کنار هم بوده و دستها در ناحیه آرنج خم شده و با زمین تماس داشته باشند دراز بکشید .



۲. سرو شانیه ها را بالا آورده و سپس دستها را کاملا بحالت کشیده به صورتی که فقط کف دستها با زمین تماس داشته باشد نگاه دارید .

۳. در حالیکه در وضعیت شماره ۲ قرار گرفته‌اید و زانوها کنار هم هستند پاها را به سمت بالا خم کنید و سپس به حالت اول باز گردید.

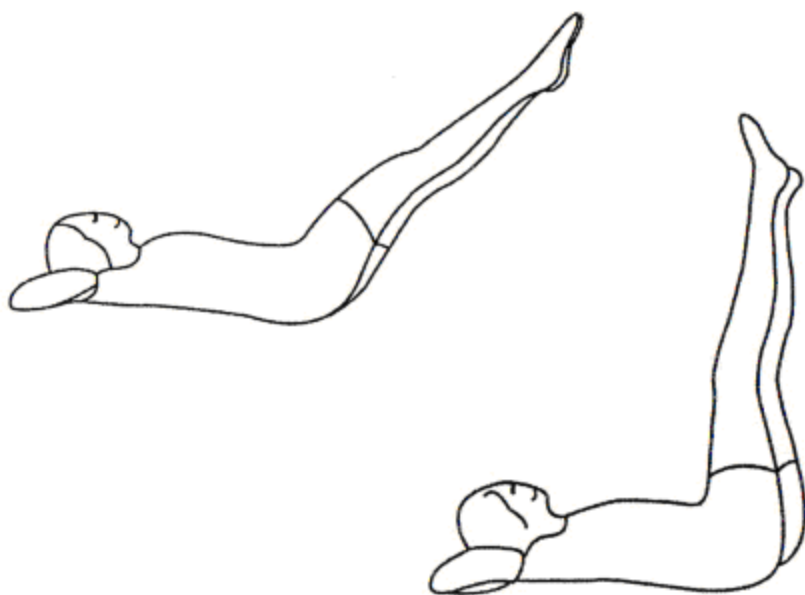


### **حرکتی برای کوچک کردن شکم**

این حرکت علاوه بر تقویت عمومی ماهیچه‌های شکم برای از بین بردن چربیهای پایین شکم نیز مناسب است.

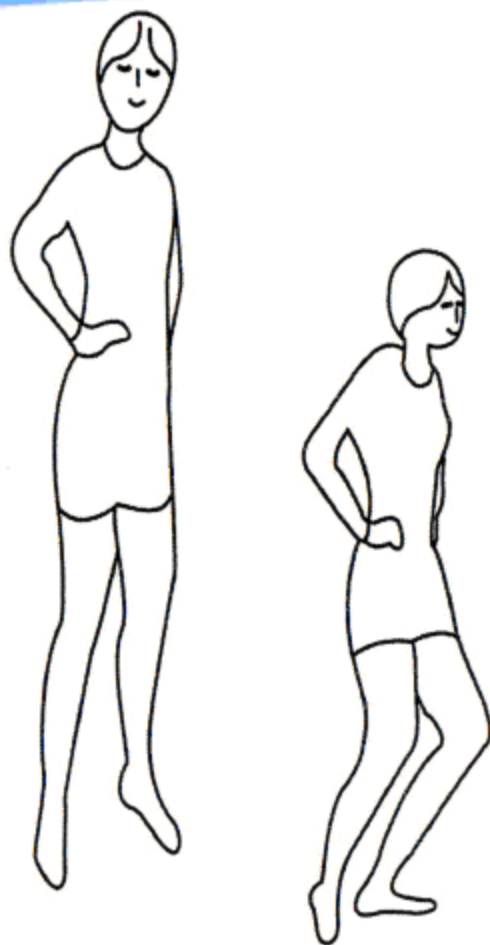
۱. به پشت روی زمین دراز کشیده در حالی که پاها کنار هم هستند دستها را در پشت سر قرار دهید. پاها را کمی از زمین بلند کنید.

۲. پاها را بصورت مستقیم و آرام از زمین بلند کنید.  
(هر چه آرامتر بهتر)
۳. مکت مختصری نموده و پاها را به آرامی پایین  
بیاورید و در حین پایین آوردن کمی کمر را به زمین  
فشار دهید.



### **پرش به سمت بالا**

۱. به حالت قائم ایستاده و پاها را کمی از هم باز کنید.
۲. دستها را بر کمر گذاشته و زانوها را نیز کمی خم  
کنید.

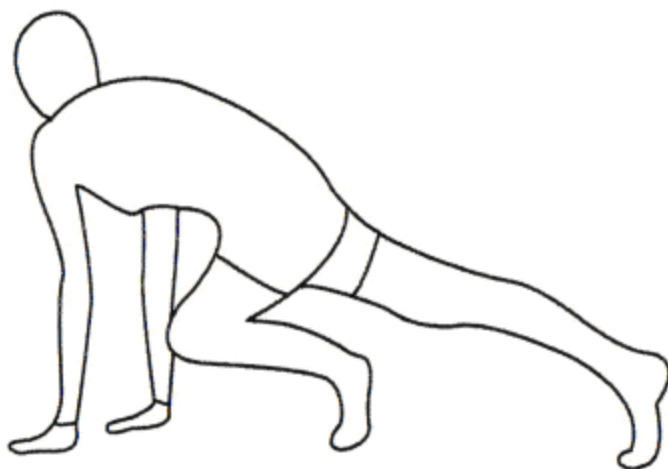


۲. به سمت بالا پریده این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه  
تکرار کنید .

### **جهش در جا با پا**

۱. به حالت چنباتمه در آید در حالی که پای راست  
خمیده است ، پای چپ را کاملا به سمت عقب دراز  
کنید.

۲. با یک جهش کوچک ، حالت پاها را تعویض نمایید  
(پای راست کشیده و پای چپ خم).  
۳. حرکت را با تغییر پای چپ و راست تکرار نمایید .



### **جمع شدن به عقب**

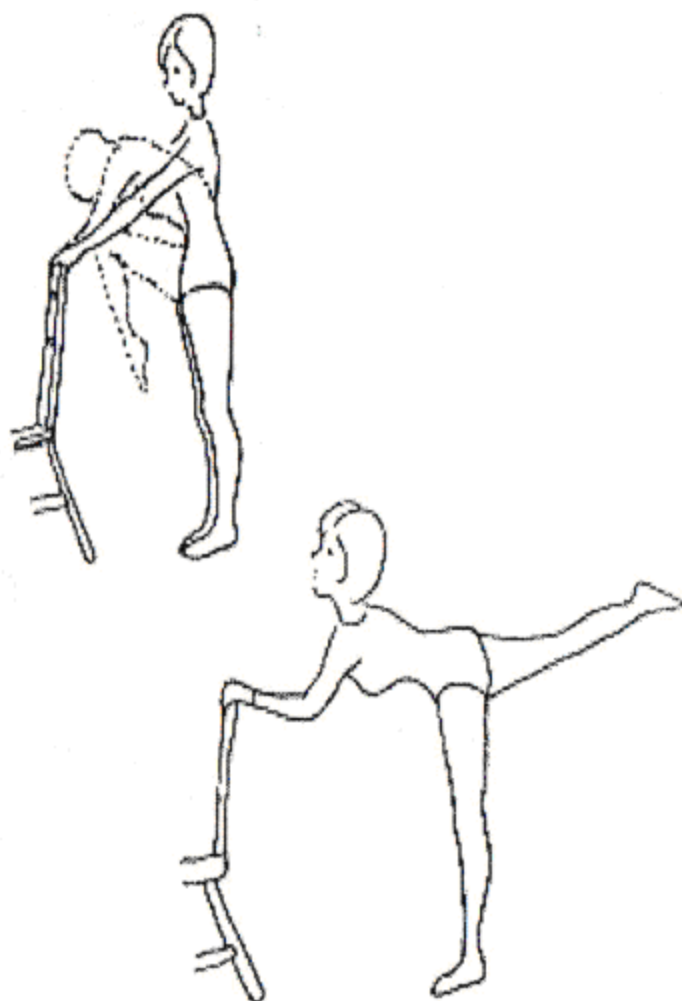
این حرکت باعث تقویت ماهیچه‌های پشت و قسمت باسن می‌گردد .

۱. پشت یک صندلی در حالیکه نوک انگشتان دست با لبه صندلی در تماس است بایستید .

۲. پای راست را خم کرده و زانو را تا چانه بالا بیاورید . در همان حال و بطور هم زمان، کمر و گردن را خم کنید و سعی نمایید تا چانه، با زانوی پای راست تماس پیدا کند.



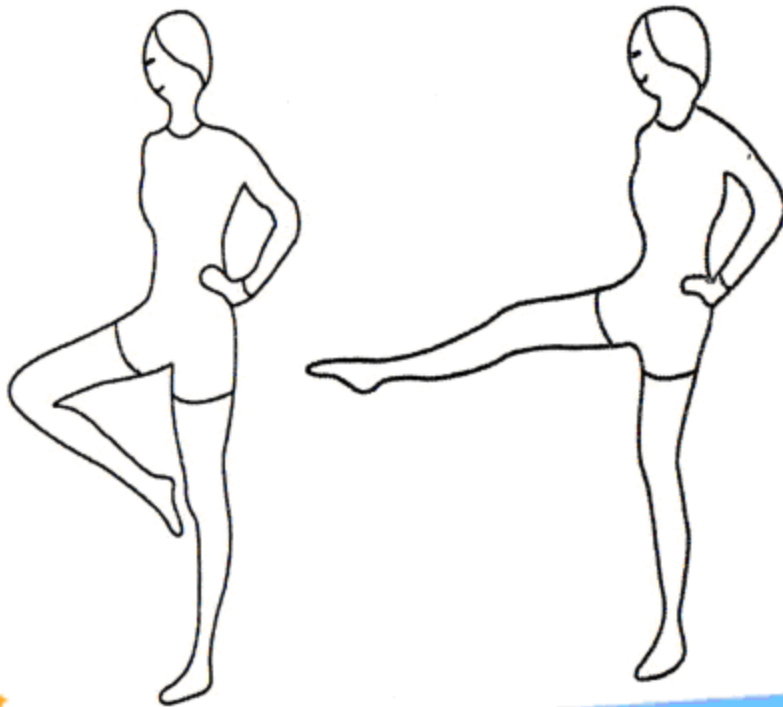
۳. پای راست را کاملا به عقب بکشید و در همان حال سر را بالا ببرید.
۴. همین اعمال را با پای چپ تکرار نمایید.



## چرخش پا از جلو

حرکتی مناسب جهت کاهش چربیهای اضافی قسمت ران و باسن.

۱. بحالت قائم در حالیکه دستها بر روی کمر باشند بایستید. سپس پای راست را خم کنید.
۲. در حالیکه کمرتان صاف است پای راست را به سمت خارج دراز نمایید.
۳. به دقت پا را به سمت راست و پایین بچرخانید.
۴. موارد بالا را با پای چپ تکرار نمایید.



## کشش از پشت

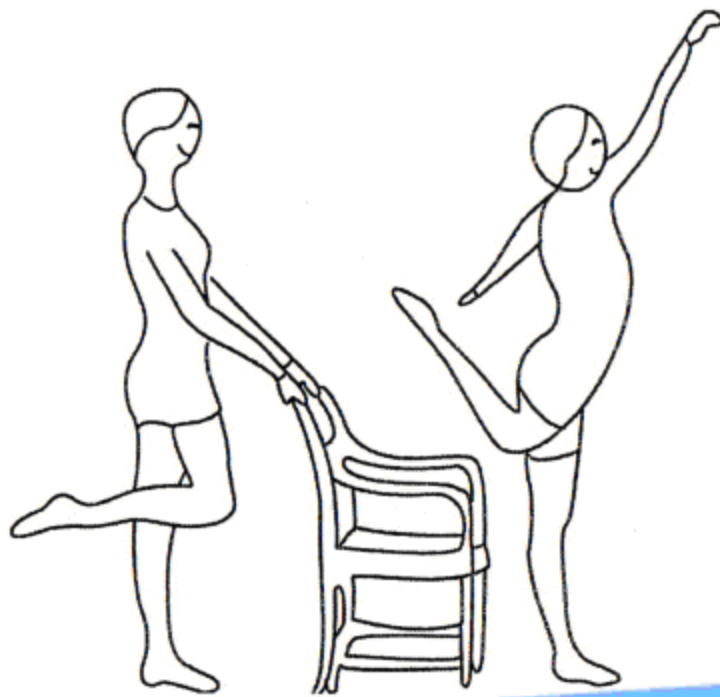
این حرکت سبب کشش ماهیچه های پشت بدن می گردد .

۱. پشت یک صندلی بایستید . برای حفظ تعادل با دست پشت صندلی را بگیرید .

۲. پای چپ را خم نموده و با دست چپ آن را کشیده و تا جایی که می توانید بالا بیاورید .

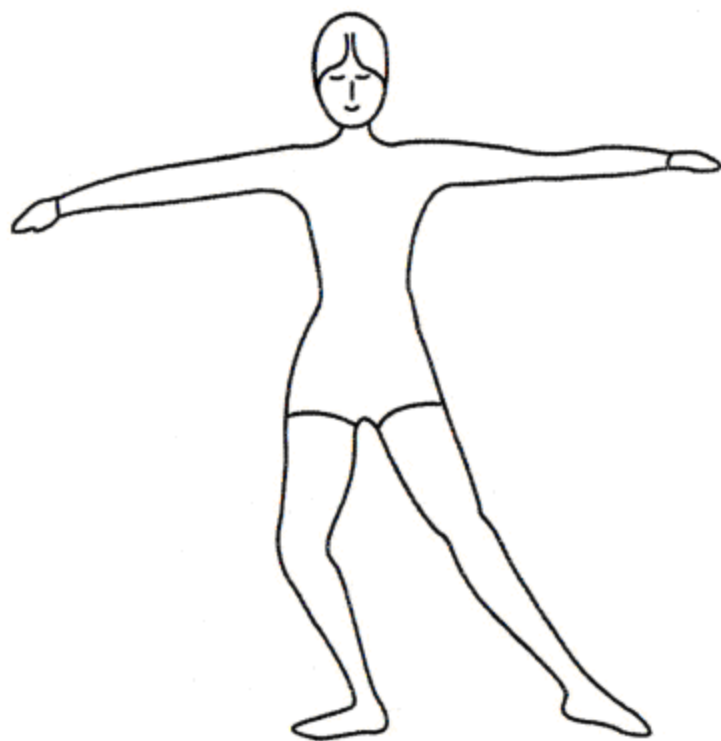
۳. دست راست را تا زمانی که حس کنید ماهیچه های سینه کشیده می شوند و تا آنجا که می توانید بالا بیاورید .

۴. حرکت را با پای راست تکرار کنید .



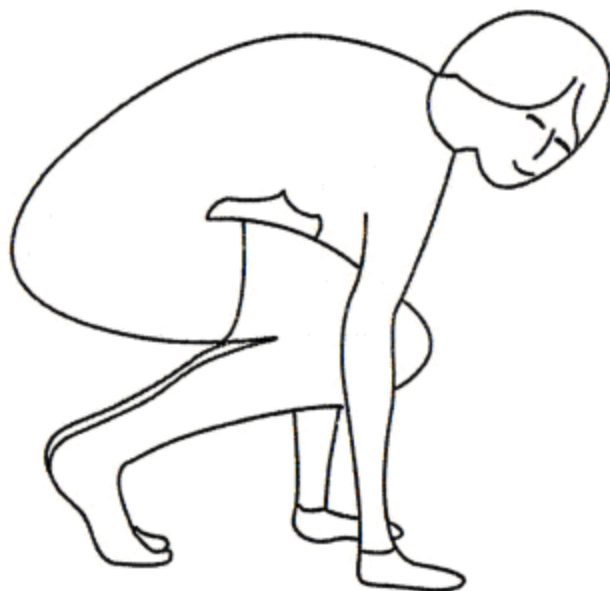
## حرکتی برای تقویت عضلات ران

۱. در حالیکه پاها از هم جدا بوده و دستها به سمت خارج کشیده شده‌اند بایستید .
۲. به آرامی یک پا را خم نموده و وزن بدنتان را روی پای دیگر منتقل نمایید سپس چند لحظه‌ای مکث نمایید.
۳. به حالت اول بازگشته و این عمل را با پای دیگر انجام دهید .



## نشست و برخاست

۱. به حالت قائم و در حالیکه دستها کنار بدن قرار گرفته‌اند بایستید .
۲. به طور ناگهانی به سمت زمین به حالت نیم خیز درآیید (دراین حالت زانوها خمیده و کف دستها با سطح زمین تماس دارد).
۳. با پرش مختصری ، پاها را به سمت عقب دراز نمایید در این حالت آرنجها را قائم نگاه دارید .
۴. با پرش مختصر دیگری دوباره به حالت نیم خیز در آیید و بایستید .



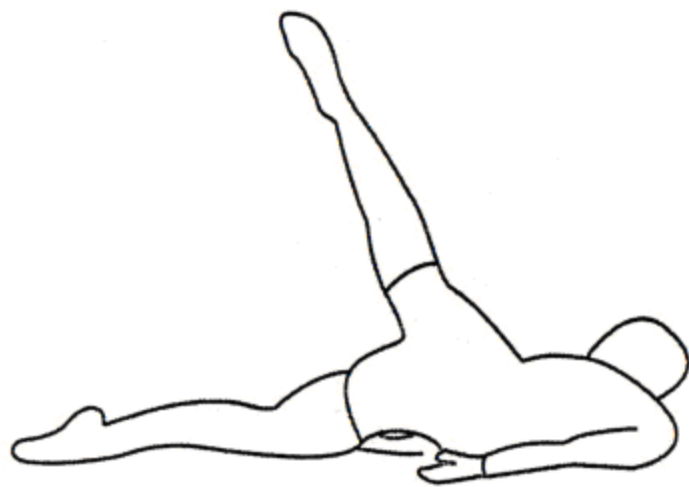
## حرکتی موثر برای کوچک کردن شکم

۱. به پشت روی زمین دراز کشیده و پاها را به سمت سینه جمع نمایید .
۲. دستها را روی زمین قرار دهید .
۳. در حالی که شانه ها و دستها هنوز با زمین تماس دارند پاها را به همراه کمر از یک سمت به سمت دیگر بچرخانید و سعی کنید در هر مرتبه زانوها با زمین تماس پیدا نمایند .



## کشش پا و کمر

۱. به رو (به حالت دمر) بر روی زمین دراز کشیده و دستها را بکشید تا استخوانهای لگن را لمس نمایید .
۲. به آهستگی یک پا را تا جایی که می‌توانید بالا آورده و سپس به آرامی پایین بیاورید . دقت نمایید که هنگام بالا و پایین آوردن ، پا کاملاً کشیده و زانوها خمیده نباشند .
۳. اعمال بالا را با پای دیگر تکرار نمایید .
۴. اینک هر دو پا را به آرامی بالا آورده و سپس به آرامی پایین بیاورید .





### قدم زدن در حالت نشسته

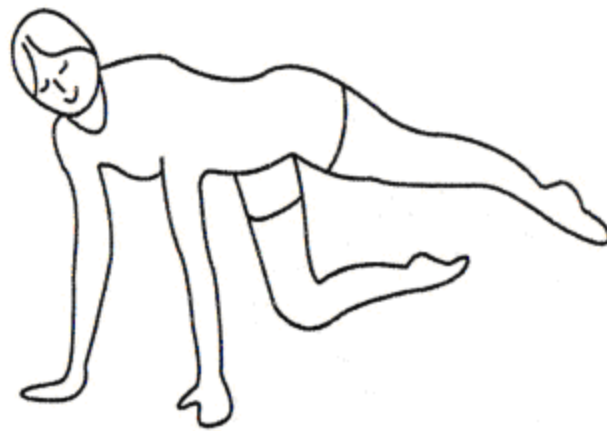
۱. در حالیکه دست ها در جلوی بدن قرار گرفته و کمر کاملا صاف است به روی زمین بنشینید .
۲. در حالتی که پنجه پا به سمت بیرون کشیده شده ، یک پا را به سمت شکم خم نمایید .
۳. پا را کشیده و حرکت را با پای دیگر تکرار نمایید .





## بلند کردن پا از پشت

۱. به حالت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید پای چپ را در حالی که زانو کاملاً کشیده و نوک پنجه پا با زمین در تماس است به سمت عقب بکشید .
۲. آهسته پا را تا آنجا که می‌توانید بالا آورده سپس به آرامی پایین بیاورید .
۳. این عمل را با پای دیگر تکرار نمایید .



## بلند کردن پا از طرفین

۱. به حالت چهار دست و پا در آید .
۲. پای راست را بالا آورده و به سمت راست دراز کنید و در همین حالت چند لحظه مکث نمایید .



۳. در حالیکه پای راست کشیده است آن را خم نمایید.  
این حرکت را چند مرتبه تکرار نموده و سپس با پای  
چپ تکرار نمایید .

## کشش پا از جلو

۱. به حالت قائم ایستاده و پاها را کمی از هم جدا کنید .



۲. زانوی پای چپ را تا جایی که می توانید به سمت سینه بالا آورده و با دست ها آن را در همان حال نگاه دارید.

لازم به ذکر است که در این حالت باید نوک پنجه ها کاملا به سمت پایین قرار گیرد .

۳. به کمک دستها زانو را تا آنجا که می‌توانید به سمت سینه بالا بیاورید .
۲. پا را پایین آورده و حرکت را با پای دیگر تکرار نمایید .



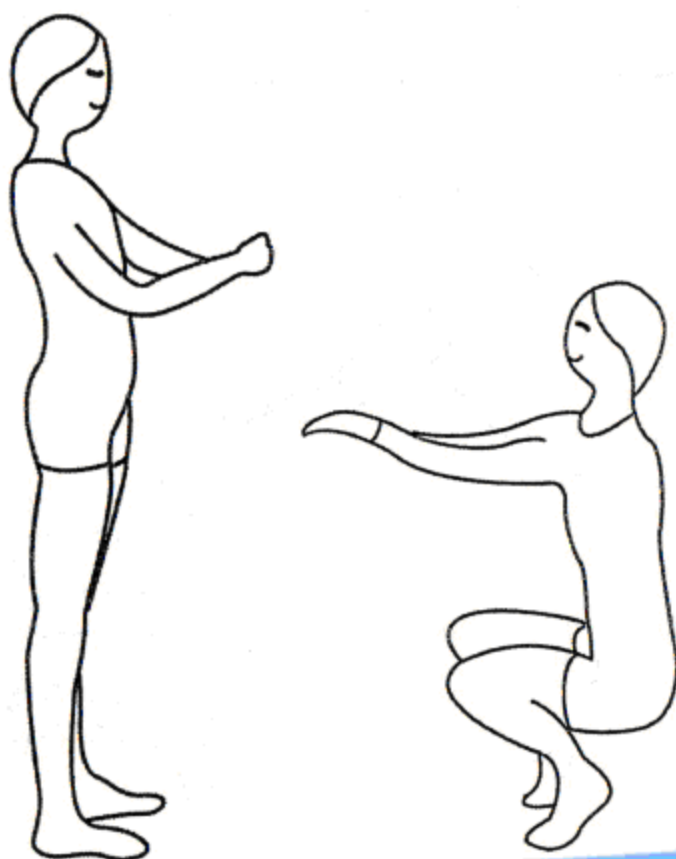
## کشش پا با صندلی

۱. به حالت قائم پشت یک صندلی بایستید پشت صندلی را با دستتان محکم گرفته و از قسمت کمر به سمت صندلی خم شوید. تا جاییکه آرنجها کاملا کشیده شوند عقب بروید.
۲. پای چپ را بالا آورده و آن را بین دو دست روی صندلی قرار دهید.
۳. پای چپ را کشیده و در همان حال سر را پایین بیاورید. در این حالت دستها را حرکت ندهید.
۴. پا را پایین آورده و همین حرکات را با پای راست تکرار نمایید.



## نشست و برخاست با دستهای قلاب شده

۱. در حالیکه پاها با هم جفت هستند بایستید، دست‌ها را در هم قلاب کرده و در سمت جلوی بدن آنها را کاملاً دراز نمایید.
۲. به آرامی و در حالیکه فقط نوک پنجه‌های پا با زمین در تماس است چنباتمه بزنید.
۳. چند لحظه مکث کنید و به آرامی برخیزید.



## حرکت درخت

۱. یک پا را در امتداد پای دیگر از زانو خم کرده و بالا بیاورید . سعی کنید تعادل خود را حفظ نمایید .
۲. کف دستها را کنار هم قرار داده و آنها را بالای سر ببرید .
۳. این وضعیت را تا زمانی که می توانید حفظ کنید .
۴. حرکت را با پای دیگر تکرار نمایید .



## کشش زاویه‌ای

۱. بنشینید ، یکی از زانوها را خم کرده و پای دیگر را دراز نمایید.



۲. در امتداد پای دراز شده به آرامی از کمر خم شوید و در حالی که دستها کشیده شده‌اند سعی کنید انگشتان یا مچ پای کشیده شده را لمس نمایید.

۳. به حالت قائم برگردید پا را عوض کرده و حرکت را تکرار نمایید.





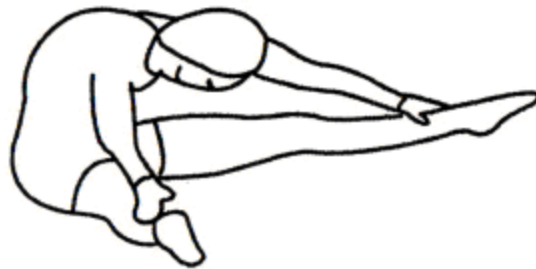
## کش ۷ شکل

۱. بنشینید، پاها را دراز نموده و از هم فاصله دهید، زانوها باید کشیده شده و نوک پنجه‌های پا به سمت پایین کشیده شوند. سپس پاها را تا جایی که می‌توانید از هم باز کنید (به منظور حداکثر کشش).



۲. دستها را روی ران‌ها قرار داده و به آرامی به سمت جلو خم شوید و سعی کنید دستها را به پنجه پا برسانید.

کمی مکث نموده و به آرامی به وضعیت اولیه باز گردید. حرکت را دوباره تکرار نمایید.



## بالا آوردن زانوها

۱. چهار زانو بنشینید و تا جایی که امکان دارد زانوها را از هم فاصله دهید و سپس آنها را به هم نزدیک و نزدیکتر نمایید.



۲. کف پاها را کنار هم قرار دهید. در این حالت زانوها را به پایین فشار دهید تا جایی که با زمین تماس پیدا کنند، سپس زانوها را بالا آورده و حرکت را تکرار نمایید.



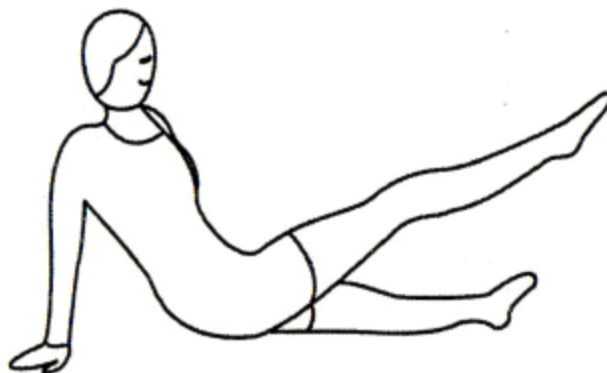
## کشش دایره‌ای

۱. روی زمین در حالی که پاها را از هم جدا کرده‌اید بنشینید، دستها را در حالیکه کشیده‌اید پشت خود قرار دهید.



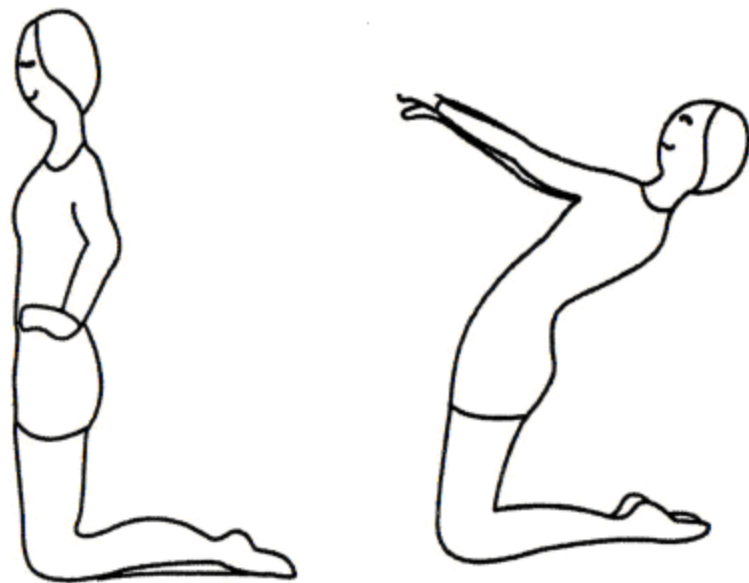
۲. پاها را حدود ۱۵ سانتی متر از کف زمین بالا بیاورید.

۳. هر یک از پاها را به شکل دورانی حرکت دهید سپس حرکت را تکرار نمایید.



## زانوزدن به پشت

۱. در حالیکه دستها بر کمر قرار دارند و زانوها کمی از هم فاصله دارند روی زمین زانو بزنید .
۲. به آرامی تا زمانی که احساس کشش در پشت نمایید به عقب خم شوید و در همان حال دستها را به سمت جلو دراز نمایید .
۳. چند ثانیه مکث نموده و سپس به حالت اول باز گردید .



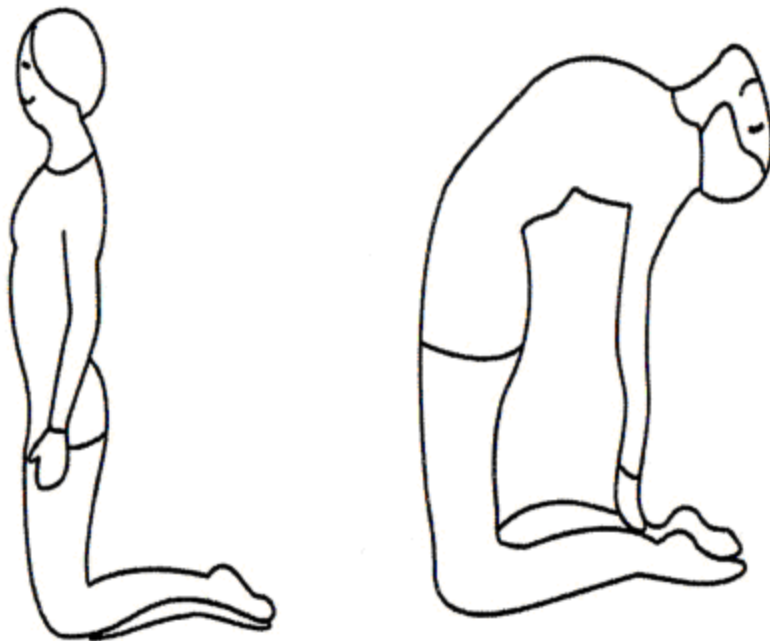
## کشش پاها

۱. روی زمین دراز بکشید و زانوها را خم نمایید.
۲. یکی از پاها را بالا برده و به حالت کشیده نگاه دارید.
۳. با دو دست پا را گرفته و سعی نمایید پا را به خود نزدیک نمایید.
۴. پا را پایین آورده و حرکت را با پای دیگر تکرار نمایید.



## خم شدن به عقب

۱. به حالت قائم زانو بزنید.
۲. به آرامی پشت خود را انحنا داده و به عقب حرکت دهید و سعی نمایید با دستها مچ پاها را لمس کنید در این حالت باید رانها کشیده باشند.
۳. به آرامی به حالت اول باز گردید.



## کشش از پهلو

۱. در حالی که یکی از دستها را زیر سر قرار داده‌اید به پهلو روی زمین دراز بکشید و دست دیگر را به سمت خارج بدن روی زمین قرار دهید.



۲. زانوها را کاملاً کشیده و به آرامی یکی از پاها را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید. چند لحظه مکث نموده و سپس به حالت اول باز گردید و در جهت مخالف حرکت را با پای دیگر تکرار نمایید.



## حرکت دوچرخه

۱. روی زمین دراز بکشید.
۲. کمر و باسن را از زمین بلند کنید در این حالت دستها را در حالی که آرنجها روی زمین هستند حائل و تکیه گاه کمر قرار دهید. پاها را به سمت بالا دراز کنید (پنجهها باید کشیده باشند)
۳. پاها را به حالت دوچرخه سواری حرکت دهید به آرامی شروع کرده و سپس سرعت دهید .





## حرکت حلقوی شدن به داخل

۱. به پشت روی زمین دراز کشیده و دستها را پشت زانوها قلاب کنید.
۲. زانوها را تا جایی که امکان دارد به سمت داخل و سینه بکشید. سعی کنید تا زانوها با قفسه سینه تماس پیدا کنند.
۳. اکنون در امتداد ستون فقرات و در همان حالت قبل به عقب و جلو تکان بخورید.



## چند توصیه

اگر چه رژیم غذایی مناسب و برنامه منظم ورزشی به شما در داشتن و احساس نمودن سلامتی و آرامش کمک می‌نماید، رعایت نکات زیر نیز باعث می‌شود تا ظاهری آراسته و جذاب داشته باشید.

۱. سرتان را هنگام راه رفتن بالا نگاه دارید. هرگز اجازه ندهید که سرتان به جلو خم شود. اگر عادت نموده‌اید و برایتان مشکل است، تصور نمایید که شخصی می‌خواهد سرتان را به عقب بکشد و شما مقاومت می‌نمایید.

۲. سعی کنید که گردن و سینه در امتداد و زاویه قرار گیرند. اگر شانه‌ها را کمی عقب‌داده و سینه را کمی به جلو دهید احساس خواهید کرد که راحت‌تر می‌توانید تنفس کنید.

۳. شکم را به داخل ببرید. این عمل نه تنها موجب تناسب اندام می‌گردد بلکه خود نیز یک تمرین ورزشی برای تقویت ماهیچه‌های شکم به حساب می‌آید.

۴. هنگامی که ایستاده‌اید یا قدم می‌زنید دستهایتان را بحالت کشیده نگهدارید و آنها را بحالت طبیعی از شانه‌ها آویزان نمایید پاها را راست نگاه داشته و تنها چند سانتی‌متر از هم فاصله دهید.

با آرزوی موفقیت و سلامتی برای شما خواننده عزیز