



SPORT

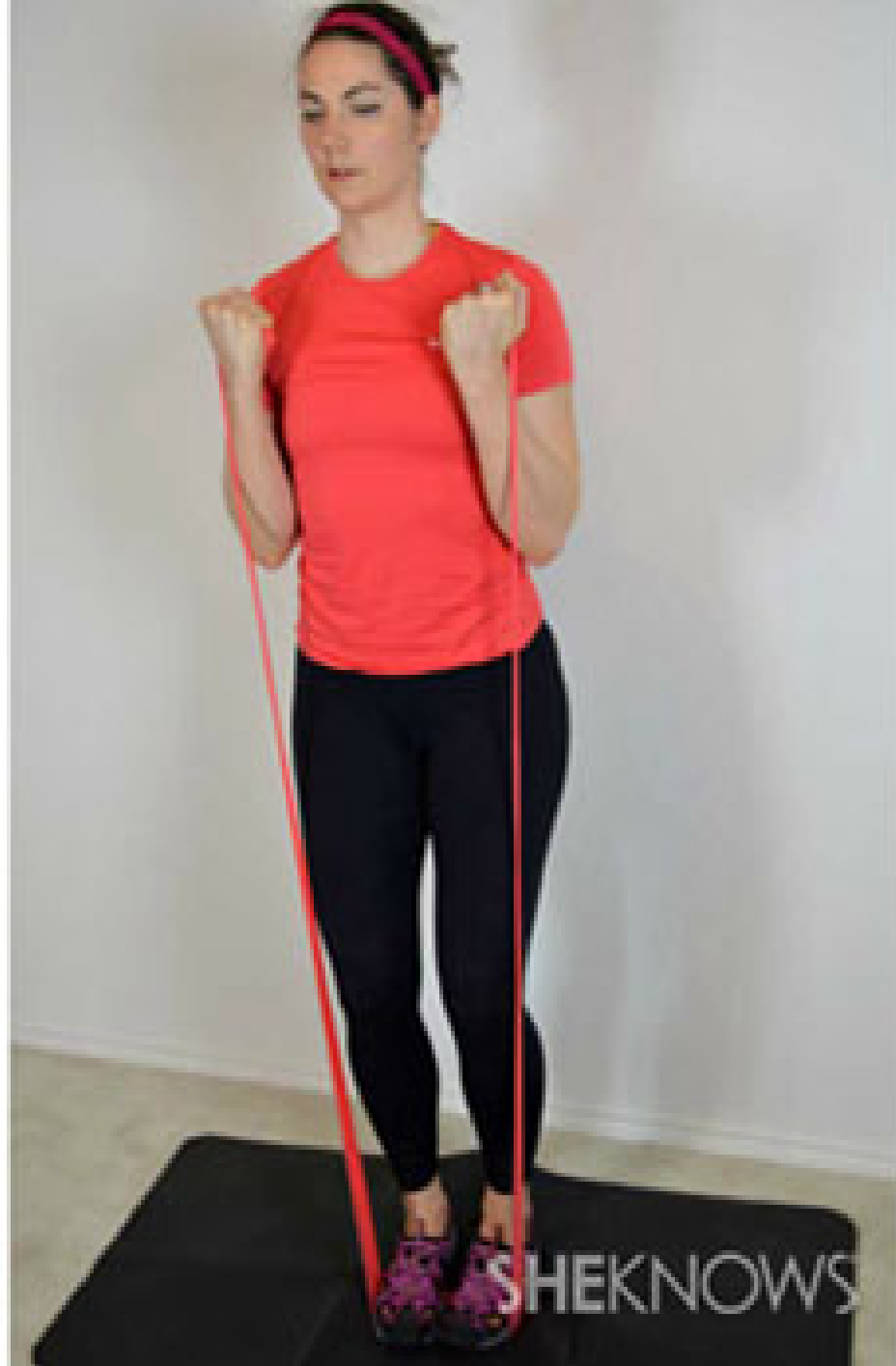
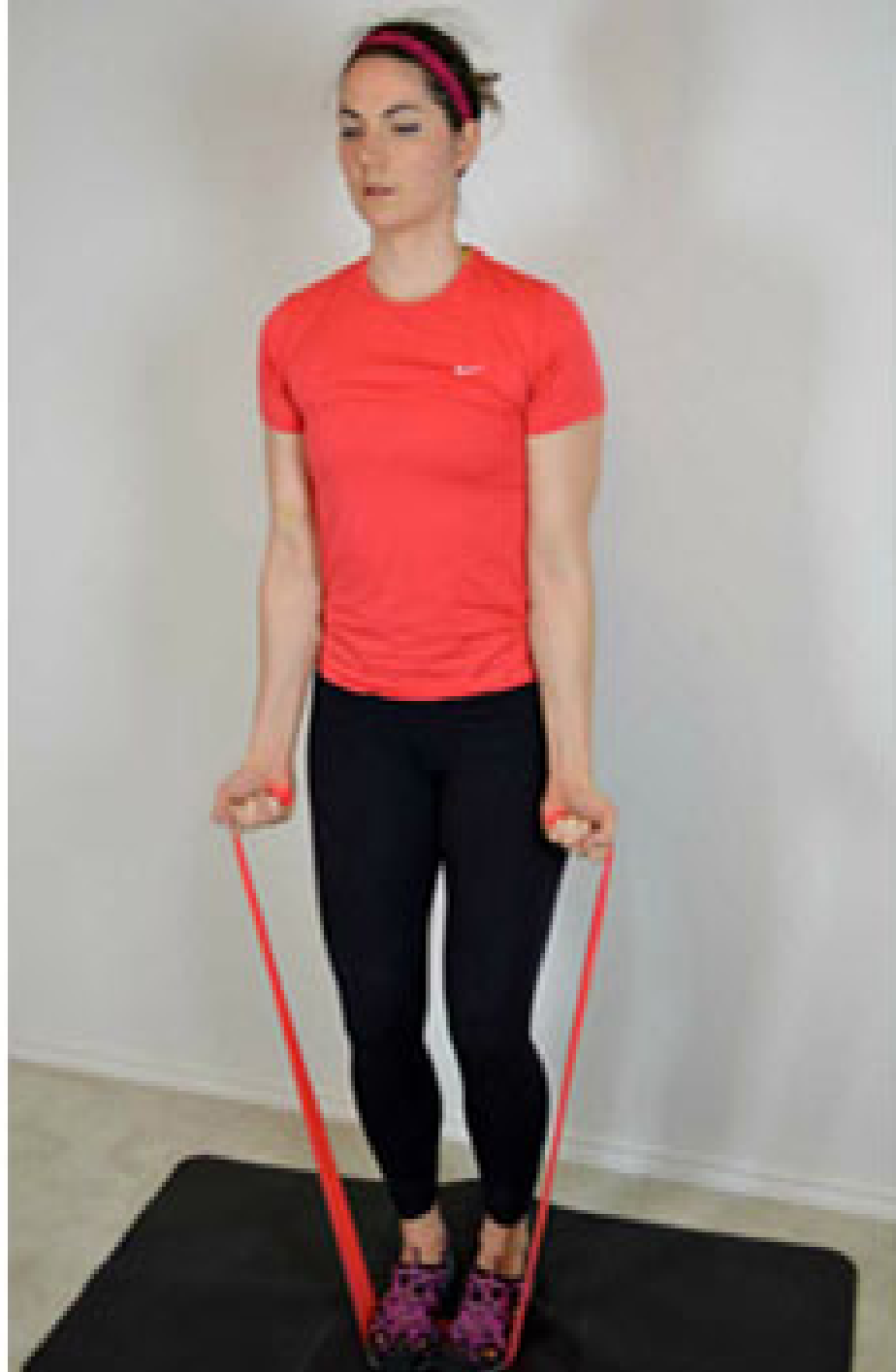
HEALTH





CORONAVIRUS (COVID-19)





- اجزای آمادگی جسمانی

- الف) اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی که شامل :

- 1 (استقامت قلبی - عروقی - تنفسی 2) انعطاف پذیری 3)
استقامت و قدرت عضلانی 4) ترکیب بدنی

- ب) اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت های ورزشی که شامل :

- 1) چابکی 2) تعادل 3) سرعت 4) توان 5) زمان
عکس العمل









جلسه در هفته 3

• مدت زمان تمرین

• شدت تمرین

• تعداد جلسات تمرین

حدود 30 دقیقه

بستگی به سطح
آمادگی فرد دارد

هدف

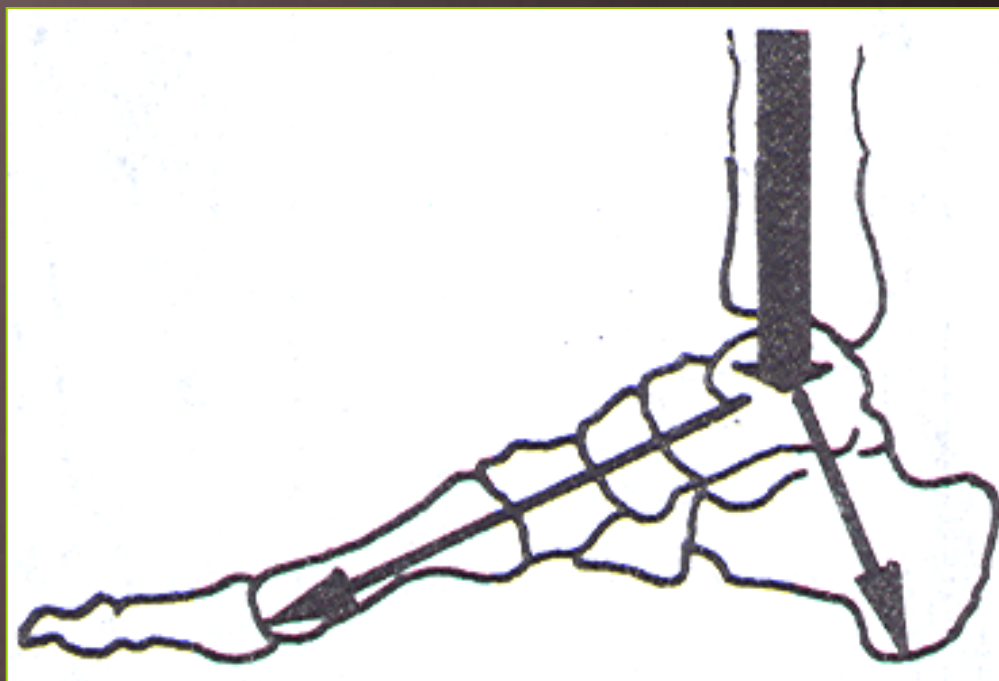
- ضربان قلبی استراحت پائینتر
- دهنده مارا تن 28 ضربه در دقیقه

استانداردهای تمرین



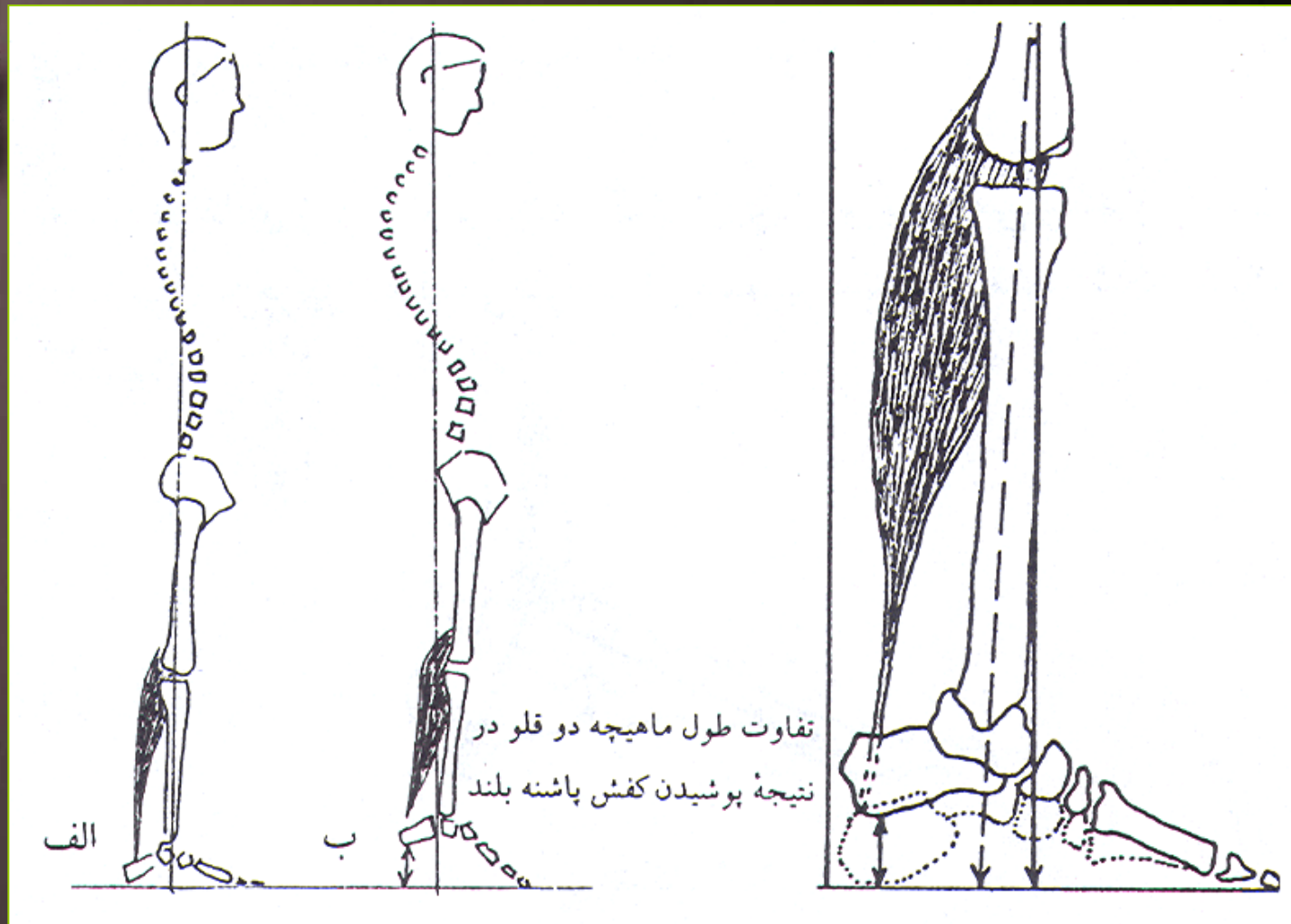
کفش نامناسب برای دویدن





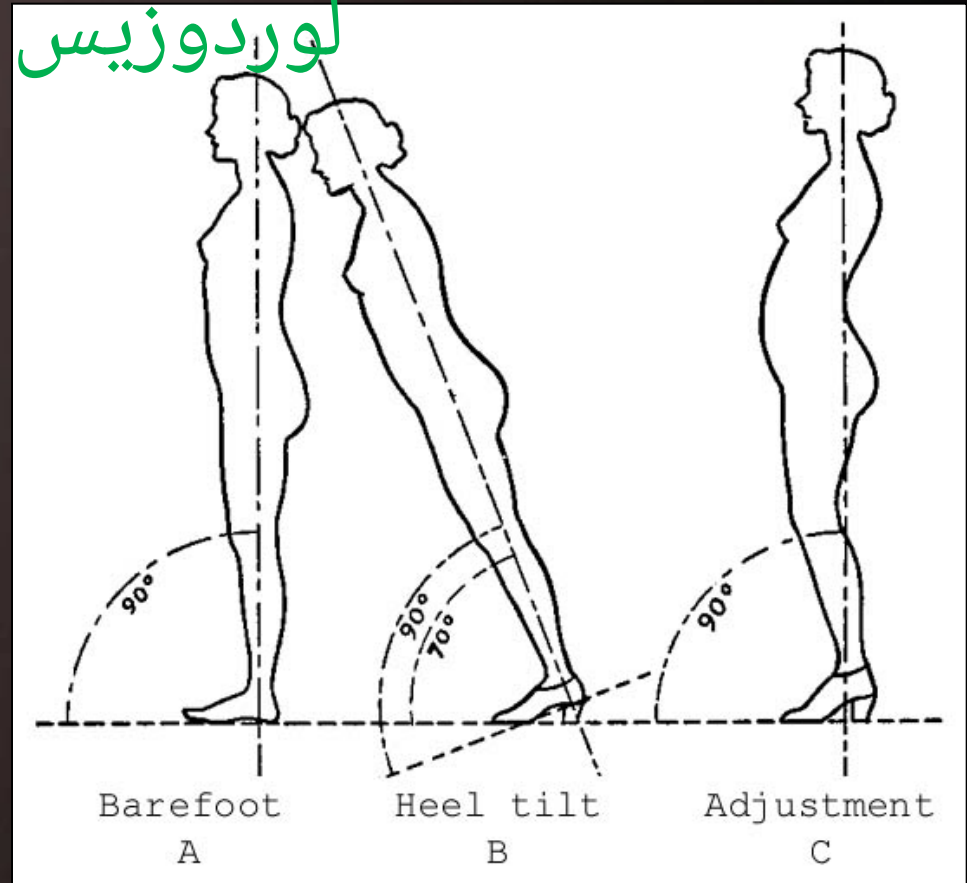
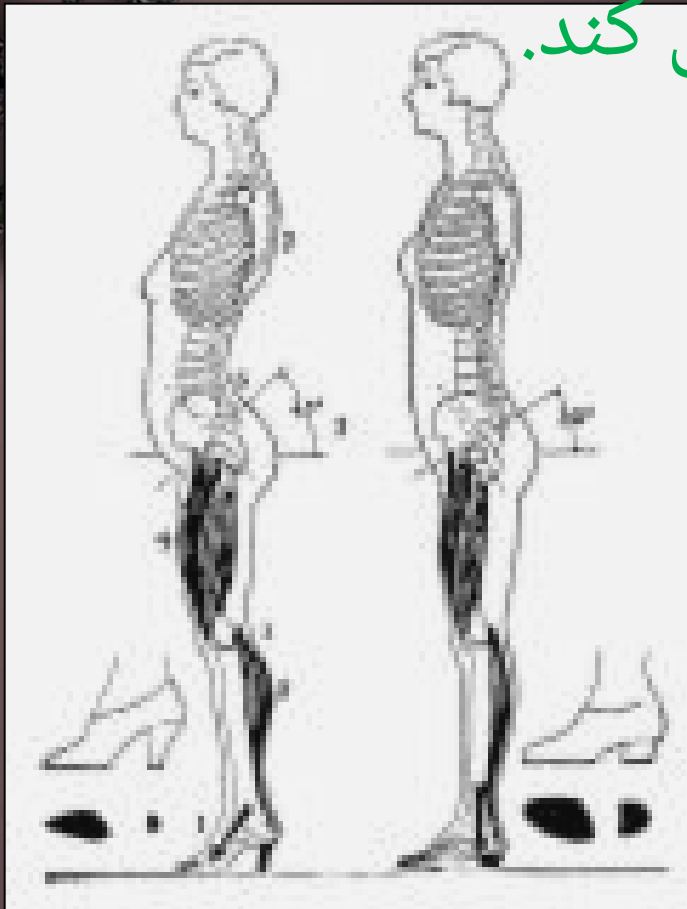
- خط شاقولی در فاصله نسبتاً زیادی در پشت استخوان ران و لگن قرار دارد.

- کوتاه و ضعیف شدن عضله دوقلوی پشت ساق



پوشیدن کفشهاي پاشنه بلند، باعث انتقال مرکز ثقل و وزن بدن بطرف جلو شده و ايجاد هايپر

لوردوزيس مي کند.



کوتاهي عضلات دوقلو و همسترینگ از ديگر اثرات استفاده از کفشهاي پاشنه بلند است.

تمرینات هوازی برای افرادی که درد در ناحیه زانو و یا کمر دارند





● چرا تمرین در آب

؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟



MACURE TAPE™





تمرینات قدرتی

- Low back pain
- ✓ Patellofemoral pain syndrome



fitness
BLENDER.COM









ناهنجاری های قامتی

Adolescent Thoracic
Scoliosis



© Veritas Health, LLC

انواع ناهنجاری های قامتی

- ساختاری
- عملکردی

- سن مناسب: دبستان

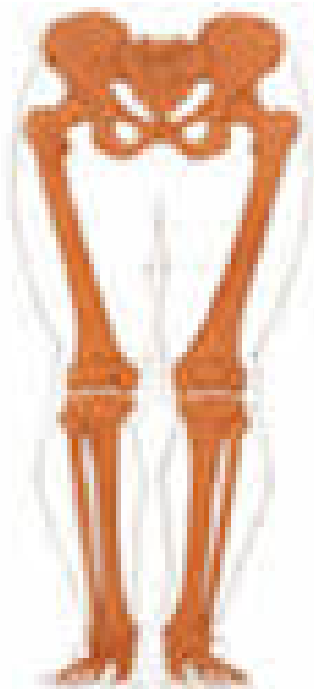
- ترتیب تمرینات اصلاحی

تمرینات myofascial release،

کششی،

تقویتی





Normal



Bowleggedness (Varus)



Knock Knees (Valgus)



گوژ پستی یا کایفوز





● حرکات در زنجیره جنبشی باز و بسته



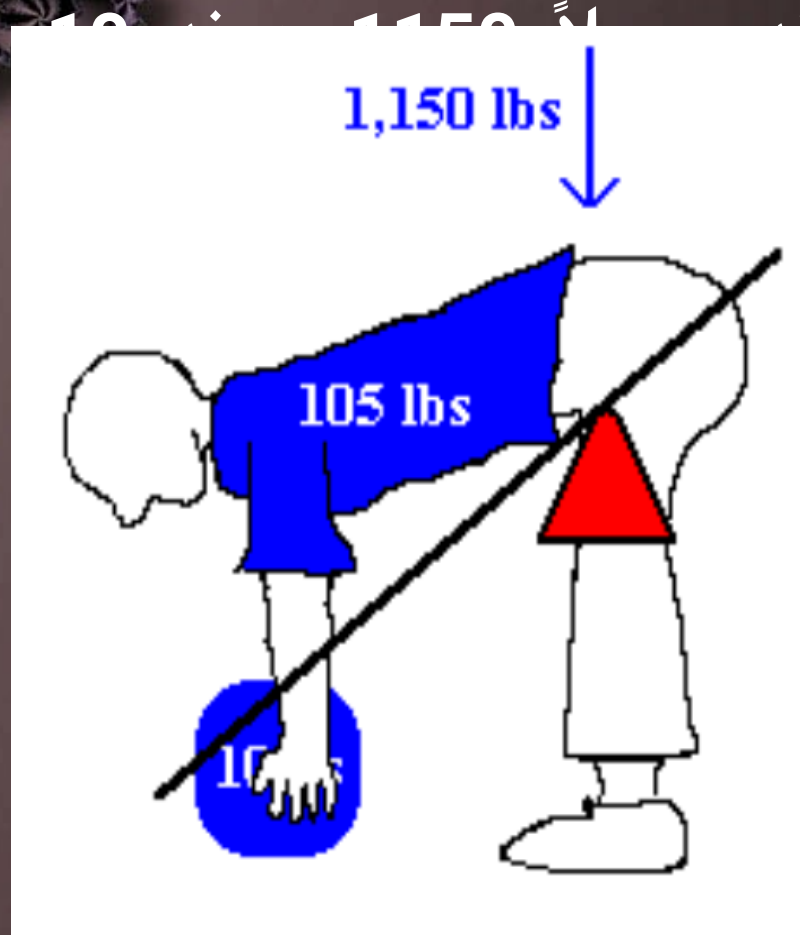
@GYMEXTREME | WWW.GYMEXTREME.IR | @GYMEXTREME_IR



وضعیت حمل اشیاء

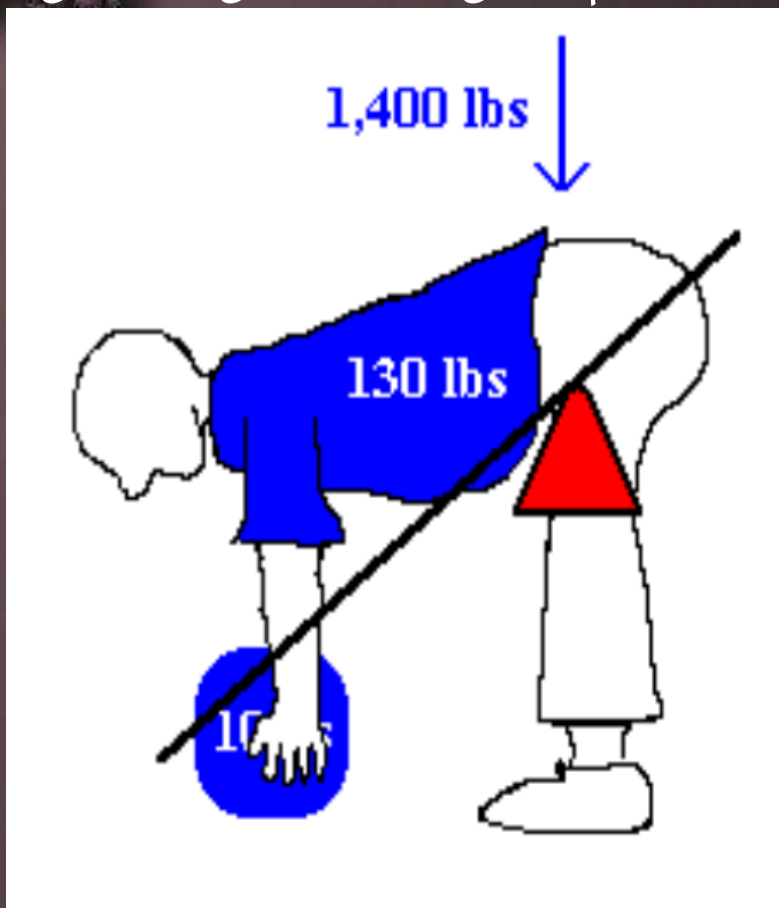
وقتي بالا تنه انسان وزني معادل 105 پوند داشته
باشد

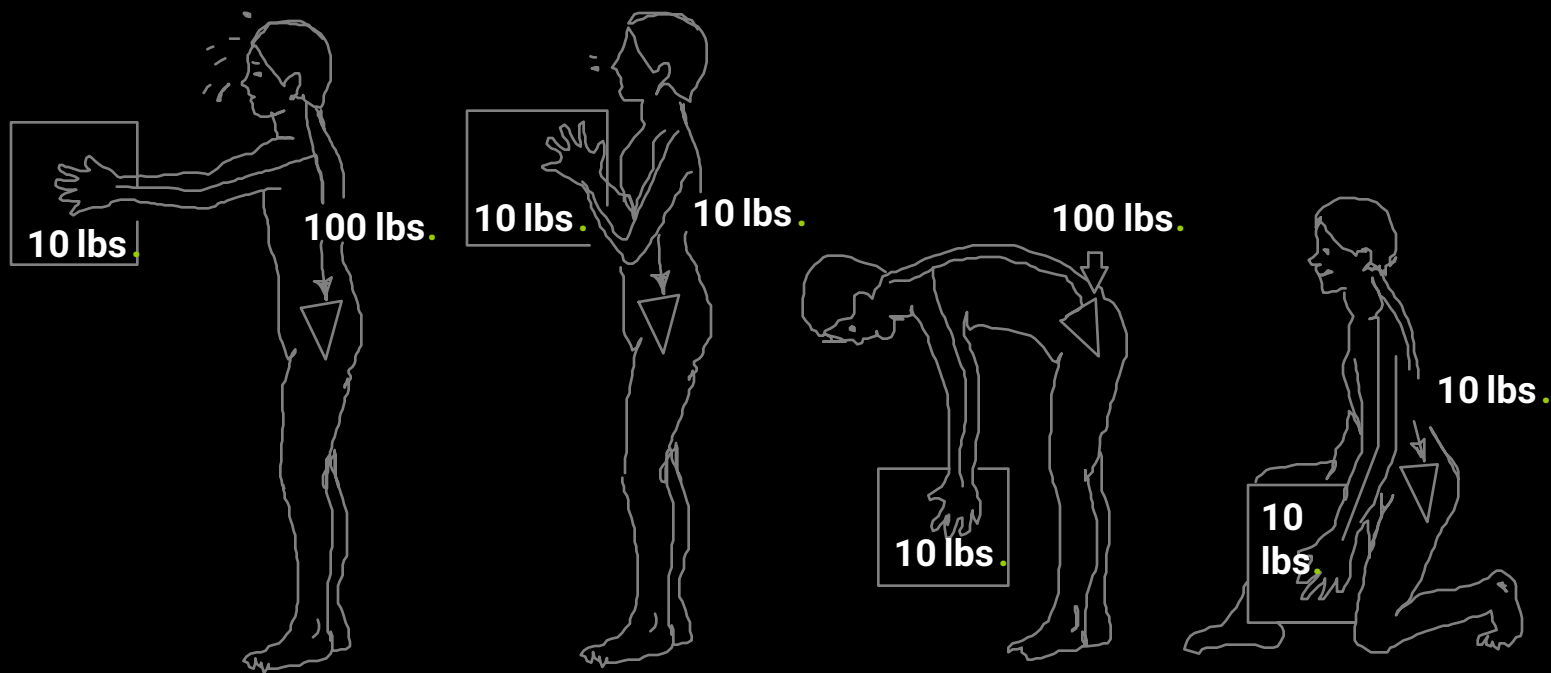
مي بينيد كه برداشتن يك جسم



: اگر شما 25 پوند اضافه وزن پیدا کنید :

پوند فشار را با هر دفعه 250
خم شدن به کمرتان تحمیل





وزن و سنگینی اجسام را به بدن نزدیک و
چسبیده نمائید

وضعیت طبیعی بدن در حمل اشیا

در حمل اشیا و استفاده از وسایل باید نکات زیر مد نظر قرار گیرد.

1. کردن به جسم کاهش دهیم فاصله بین وزنه و خود را با نزدیک
2. گیرد، مثلاً توسط وسیله کمکی انجام می‌اگر بلند کردن شی
جا کردن چیزی با بیل یا پارو، بهتر است دسته این وسیله جابه
ء قرار گیریم کوتاه‌تر باشد یا حداقل نزدیک به شی

