



تمرینات ورزشی برای سفت کردن عضلات شکم



اگر دنبال تناسب اندام و سفت شدن عضلات شکم هستید، باید دراز و نشست را در برنامه ورزشی قرار دهید. این حرکت انواع مختلفی دارد.

- بلند شدن ۷ شکل**

این نوع دراز و نشست، تمام عضلات شکمی را تقویت می کند.

نحوه انجام حرکت کات: به پشت دراز بکشید و دست ها را کنار بدن قرار دهید. یک نفس عمیق بکشید و همزمان با بازدم، عضلات مرکزی را منقبض کنید و بالاتنه و پاها را با هم از زمین جدا کنید. دست ها را به سمت پاها بکشید. در این حالت بدن به شکل ۷ در می آید. همزمان با سفت نگه داشتن شکم، کمر را به آرامی به عقب برگردانید و پاها را به حالت کشیده روی زمین قرار دهید.

- کراچ پشت با توپ تعادلی**

حرکت کراچ برای سفت شدن عضلات شکم بسیار مفید است. در این حرکت هم مانند کارهای قبلی، باید ماهیچه های شکم را سفت نگه داشت.

نحوه انجام حرکت: روی توپ تعادلی قرار بگیرید، پاها را روی زمین و شکم و مفضل ران را روی توپ قرار دهید. دست ها را پشت سر ببرید و با منقبض کردن عضلات مرکزی و مفضل ران، بالاتنه را با توپ جدا کنید و به آرامی به حالت اولیه بازگردید. دقت کنید که انجام این حرکت، به گردن و به گردن فشار وارد نکند.

- چرخش روسی**

این حرکت برای سفت کردن عضلات شکم مفید خواهد بود باید در تمام زمانی که از یک طرف به طرف دیگر می چرخید، تعادل خود را حفظ کنید.

نحوه اجرا: برای انجام این حرکت باید روی زمین بنشینید، زانوهارا خم کنید، پاها را کنار هم و کمی بالاتر از سطح زمین نگه دارید. کمر را هم کمی خم کنید طوری که پشت با زمین زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهد. دست ها را در حالت گره خورده و یا به حالت کشیده جلوی خود قرار دهید. در حالی که عضلات شکم را منقبض نگه می دارید، بدن پایین آوردن پاها یا خم کردن کمر، بالاتنه را به طرف راست بچرخانید. یک ثانیه مکث کنید و سپس، به طرف چپ بچرخید. حرکت را به همین ترتیب و بدون تغییر شکل بدن، ادامه دهید.

- کراچ در حالت پلانک پهلو**

این نوع کراچ، تلفیقی از حفظ تعادل در حرکت پلانک و انقباض عضلات شکمی است که ماهیچه های مورب شکم را درگیر می کند.

حرکت پلانک از پهلو عضلات مورب را درگیر کرده و به سفت شدن آن کمک می کند. نحوه انجام: ابتدا در حالت پلانک پهلو قرار بگیرید و تعادل خود را روی کف دست یا ساعد خود حفظ کنید. بدن را از سر تا پا در امتداد یک خط راست قرار دهید. دست بالایی را بلند کنید سپس دست و زانو ی بالایی را خم کنید طوری که زانو و آرنج به هم برسند. باید فشار را در عضلات مورب شکمی احساس کنید. پا را پایین بیاورید و دست را به حالت اولیه بازگردانید. حرکت را چند بار به همین سمت ادامه دهید و سپس، جهت را عوض کنید.

- دراز و نشست معکوس ضربه ای**

اگر می خواهید عضلات تحتانی شکم را تقویت و سفت کنید، دراز و نشست معکوس را انجام دهید. این حرکت را می توانید با پاهای صاف و یا زانوهای ۹۰ درجه خمیده انجام دهید.

نحوه انجام: ابتدا روی زمین دراز بکشید و پاها را (به صورت کشیده و یا با زانوهای ۹۰ درجه خمیده) عمود بر زمین بلند کنید.

دست ها را کنار بدن و کف آن ها را روی زمین نگه دارید. عضلات تحتانی شکم را منقبض کنید و باسن و کمر را با ضربات کوتاه از زمین جدا کنید. سعی نکنید از نیروی جنبشی حرکت استفاده کنید و این کار را با کمک انقباض ماهیچه های شکمی انجام دهید.

آشپزخانه و غذای آماده مسجد غدیر قاین

با گوشت تازه و برنج ایرانی با کیفیت عالی و قیمت های مناسب

۲۵ با نوع غذا و قبول سفارشات

در هر نقطه شهرستان

آماده ارائه خدمت

به همشهریان عزیز می باشد.

۰۹۱۵۲۰۶۲۹۰۳

۰۰۹۱۵۸۳۴۸۰۰۱

قاین- شهرک هزار واحدی

جنب مسجد غدیر-مدیریت غفلتی

ع/۹۱۲۸۵۲۶

آشپزخانه و غذای آماده مسجد غدیر قاین

با گوشت تازه و برنج ایرانی با کیفیت عالی و قیمت های مناسب

۲۵ با نوع غذا و قبول سفارشات

در هر نقطه شهرستان

آماده ارائه خدمت

به همشهریان عزیز می باشد.

۰۹۱۵۲۰۶۲۹۰۳

۰۰۹۱۵۸۳۴۸۰۰۱

قاین- شهرک هزار واحدی

جنب مسجد غدیر-مدیریت غفلتی

ع/۹۱۲۸۵۲۶

آشپزخانه و غذای آماده مسجد غدیر قاین

با گوشت تازه و برنج ایرانی با کیفیت عالی و قیمت های مناسب

۲۵ با نوع غذا و قبول سفارشات

در هر نقطه شهرستان

آماده ارائه خدمت

به همشهریان عزیز می باشد.

۰۹۱۵۲۰۶۲۹۰۳

۰۰۹۱۵۸۳۴۸۰۰۱

قاین- شهرک هزار واحدی

جنب مسجد غدیر-مدیریت غفلتی

ع/۹۱۲۸۵۲۶

پنج‌شنبه
۲۰ اسفند ۱۳۹۴
۳۰ جمادی‌الاول ۱۴۳۷
شماره ۲۱۱۰

<div><div> </div></div>

<div><div> </div></div>

<div><div> </div></div>

<div><div> </div></div>

<div><div> </div></div>

<div><div> </div></div>

<div><div> </div></div>

مشاوره ورزشی

تمرینات ورزشی برای سفت کردن عضلات شکم



اگر دنبال تناسب اندام و سفت شدن عضلات شکم هستید، باید دراز و نشست را در برنامه ورزشی قرار دهید. این حرکت انواع مختلفی دارد.

- بلند شدن ۷ شکل**

این نوع دراز و نشست، تمام عضلات شکمی را تقویت می کند.

نحوه انجام حرکت کات: به پشت دراز بکشید و دست ها را کنار بدن قرار دهید. یک نفس عمیق بکشید و همزمان با بازدم، عضلات مرکزی را منقبض کنید و بالاتنه و پاها را با هم از زمین جدا کنید. دست ها را به سمت پاها بکشید. در این حالت بدن به شکل ۷ در می آید. همزمان با سفت نگه داشتن شکم، کمر را به آرامی به عقب برگردانید و پاها را به حالت کشیده روی زمین قرار دهید.

- کراچ پشت با توپ تعادلی**

حرکت کراچ برای سفت شدن عضلات شکم بسیار مفید است. در این حرکت هم مانند کارهای قبلی، باید ماهیچه های شکم را سفت نگه داشت.

نحوه انجام حرکت: روی توپ تعادلی قرار بگیرید، پاها را روی زمین و شکم و مفضل ران را روی توپ قرار دهید. دست ها را پشت سر ببرید و با منقبض کردن عضلات مرکزی و مفضل ران، بالاتنه را با توپ جدا کنید و به آرامی به حالت اولیه بازگردید. دقت کنید که انجام این حرکت، به گردن و به گردن فشار وارد نکند.

- چرخش روسی**

این حرکت برای سفت کردن عضلات شکم مفید خواهد بود باید در تمام زمانی که از یک طرف به طرف دیگر می چرخید، تعادل خود را حفظ کنید.

نحوه اجرا: برای انجام این حرکت باید روی زمین بنشینید، زانوهارا خم کنید، پاها را کنار هم و کمی بالاتر از سطح زمین نگه دارید. کمر را هم کمی خم کنید طوری که پشت با زمین زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهد. دست ها را در حالت گره خورده و یا به حالت کشیده جلوی خود قرار دهید. در حالی که عضلات شکم را منقبض نگه می دارید، بدن پایین آوردن پاها یا خم کردن کمر، بالاتنه را به طرف راست بچرخانید. یک ثانیه مکث کنید و سپس، به طرف چپ بچرخید. حرکت را به همین ترتیب و بدون تغییر شکل بدن، ادامه دهید.

- کراچ در حالت پلانک پهلو**

این نوع کراچ، تلفیقی از حفظ تعادل در حرکت پلانک و انقباض عضلات شکمی است که ماهیچه های مورب شکم را درگیر می کند.

حرکت پلانک از پهلو عضلات مورب را درگیر کرده و به سفت شدن آن کمک می کند. نحوه انجام: ابتدا در حالت پلانک پهلو قرار بگیرید و تعادل خود را روی کف دست یا ساعد خود حفظ کنید. بدن را از سر تا پا در امتداد یک خط راست قرار دهید. دست بالایی را بلند کنید سپس دست و زانو ی بالایی را خم کنید طوری که زانو و آرنج به هم برسند. باید فشار را در عضلات مورب شکمی احساس کنید. پا را پایین بیاورید و دست را به حالت اولیه بازگردانید. حرکت را چند بار به همین سمت ادامه دهید و سپس، جهت را عوض کنید.

- دراز و نشست معکوس ضربه ای**

اگر می خواهید عضلات تحتانی شکم را تقویت و سفت کنید، دراز و نشست معکوس را انجام دهید. این حرکت را می توانید با پاهای صاف و یا زانوهای ۹۰ درجه خمیده انجام دهید.

نحوه انجام: ابتدا روی زمین دراز بکشید و پاها را (به صورت کشیده و یا با زانوهای ۹۰ درجه خمیده) عمود بر زمین بلند کنید.

دست ها را کنار بدن و کف آن ها را روی زمین نگه دارید. عضلات تحتانی شکم را منقبض کنید و باسن و کمر را با ضربات کوتاه از زمین جدا کنید. سعی نکنید از نیروی جنبشی حرکت استفاده کنید و این کار را با کمک انقباض ماهیچه های شکمی انجام دهید.

زهر ا قربانی– هندبال تنها رشته ورزشی استان است که با سرمایه گذاری بخش خصوصی در شهرهای فردوس و طیس در لیگ های برتر و کشوری تیم دارد با این حال نباید مکرر محدودیت ها و کاستی های این رشته ورزشی شد، محدودیت ها و بی حمایتی هایی که باعث شده قابلیت های هندبال آن طور که باید به نمایش گذاشته نشود.

- سکوت فضای رقابت**

«با تأمل در رقابت های ورزشی استان جای خالی برگزاری مسابقات این رشته در استان را مشاهده می کنیم موضوعی که بیشتر ورزشکاران ومتولیان آن را مهم ترین ضعف می دانند.» دبیر هیئت هندبال طیس با این مقدمه می گوید: مسابقات استانی در هیچ رده سنی برگزار نمی شود که این مقوله روی بازیکنان استان تأثیر منفی دارد.

«ابوترابی» با بیان این که برگزاری هر مسابقه به اندازه ۱۰ تمرین ارزش دارد، می افزاید: انجام بازی ها در شناسایی استعدادها و جذب ورزشکاران تأثیر زیادی دارد.

به گفته وی، هندبال استان از نظر تکنیکی با هندبال روز دنیا فاصله دارد بنابراین باید برای به روزرسانی این رشته ورزشی اقدام شود.

- بی برنامه گی**

یکی از داوران هم به بی برنامه گی در این رشته ورزشی اشاره و اضافه می کند: برای پویایی و تحرک باید برنامه ریزی کرد و توجه داشت پیشرفت بدون برنامه ممکن نیست.

«خالقی» با بیان این که کمتر از ۱۰ روز به پایان سال باقی مانده است، به این نکته قابل تأمل اشاره دارد که در این مدت حتی یک رقابت ورزشی برگزار نشده، این در حالی است که انجام رقابت ها در رده های مختلف سنی از مهمترین برنامه های هیئت استان بود.

وی با قدردانی از باشگاه منیزیم فردوس به عنوان تیمی قدرتمند در لیگ برتر می گوید:

حضور این تیم باعث شد هندبال بیشتر به مردم

استان شناسانده و تا حدودی به جایگاه واقعی خود نزدیک شود اما برگزاری رقابت های استانی می تواند تکمیل کننده باشد.

به گفته وی، بیشتر اعضای منیزیم غیربومی هستند و شکل گیری تیمی قدرتمند مشکل از ورزشکاران استان از ضرورت های این رشته است که باید مدنظر قرار بگیرد.

وی ادامه می دهد: این باشگاه در رده های جوانان و نوجوانان بازیکن جذب کرد و سال گذشته هم مسابقات استانی نوجوانان میزبانی این تیم برگزار شد.

شرکت تیم منیزیم فردوس در مسابقات جام ریاست جمهوری و برگزاری کلاس مربیگری با همکاری این باشگاه و هیئت شهرستان توسط شعبان پوره مدرس فدراسیون از دیگر اقدامات موثر است.

وی ادامه می دهد: سال گذشته یک کلاس داوری در رقابت های نیروی انتظامی برگزار شد که داوران استان در آن حضور یافتند اما سال جاری حتی یک دوره آموزشی ارتقای قضاوت و مربیگری برگزار نشد.

- بی توجهی به سنین پایه**

یکی از مربیان هم با تاکید بر توجه به سنین پایه می گوید، باید از آموزش و پرورش برای رشد و توسعه این رشته ورزشی کمک گرفت و توجه

داشت که استعدادیابی در مدارس اجرایی شود.

به گفته وی، تمام شهرستان های استان باید

در این زمینه پیش قدم شوند و بیشتر از این

فعالیت کنند.

وی تأکید می کند: برگزاری رقابت ها کمک

زیادی به توسعه و جذب حداکثری ورزشکاران

به این رشته ورزشی می کند.

- حمایت کم**

رئیس هیئت هندبال قاینات هم مهم ترین چالش پیش رو را حمایت کم از هیئت های شهرستانی می داند و می گوید: کمک های

بی برنامه گی در تیم های پایه و نبود توانمندی در مرکز استان از دیگر چالش های پیش رو است.

- تعامل ۳ نهاد**

مربی تیم منیزیم فردوس هم معتقد است: به طور کلی برای پیشرفت این ورزش و افرادی که در آن فعالیت می کنند تعامل آموزش و پرورش، هیئت هندبال شهرستان ها و حامی مالی اجتناب ناپذیر است.

به گفته «عربی» به دلیل کمبود منابع مالی آموزش و پرورش و هیئت های شهرستانی از مربیان این رشته ورزشی حمایت نمی کنند.

هندبال، تکیه بر ستون های شکسته



مالی اداره ورزش و جوانان کم است و با توجه به

کمبود صنایع و در آمد پایین جذب حامی مالی

از بخش خصوصی هم به سختی انجام می شود

که این موضوع یک معضل بزرگ برای هندبال

استان است.

«صادقی» در ادامه با اشاره به برگزار نشدن

مسابقات استانی می افزاید: در ۲ سال

گذشته حتی یک رقابت دوستانه بین تیم های

شهرستانی برگزار نشد که این موضوع در رکود

این رشته ورزشی در استان تأثیر زیادی دارد.

وی با بیان این که تیم این شهرستان به دلیل

نبود پشتیبان در سال جاری از شرکت در لیگ

دسته ۲ باز ماند، تأکید می کند: اداره ورزش و

جوانان و استانداری از برخی رشته های تیمی

مثل هندبال بیشتر حمایت کنند.

- علم و تجربه**

رئیس هیئت هندبال بیرجند در ادامه با بیان

این که نقش تجربه به جای علم در این رشته

با همکاری این باشگاه و هیئت شهرستان

خیلی استقبال نمی شود.

«یکه خان» با بیان این که هندبال استان با

مشکل نبود حامی مالی مواجه است، ادامه

می دهد: تکمیل نشدن چارت هیئت و فشار

کاری، نبود تجربه کافی در بخش های داوری

و مربیگری، پشتیبانی نکردن از منطقه های

مستعد و تیم های حاضر در لیگ های مختلف و

در نهایت دلسردی از دیگر مشکلات این رشته

است.

به گفته وی، همچنین کمبود ارتباط هیئت ها،

داوران و مربیان با رده های مختلف فدراسیون،

اعتبار باید بهترین بهره وری را از منابع موجود داشت، در شرایط فعلی بودجه خوبی توسط فدراسیون و همچنین اداره ورزش و جوانان در اختیار هیئت قرار نمی گیرد و اعتبارات ما هم بسیار محدود است بنابراین تصمیم گرفتیم که آن را صرف اعزام تیم های استان به مسابقات کشوری کنیم و رقابت های داخلی کمرنگ تر شود.

به گفته وی، سال جاری علاوه بر حضور منیزیم

فردوس در لیگ برتر هندبال باشگاه های

کشور، ۲ تیم در جشنواره ریاست جمهوری

و زغال سنگ طیس در لیگ دسته ۲ شرکت

کردند.

- کمبود اعتبار**

وی می افزاید: یکی از مهم ترین برنامه های

هیئت برگزاری لیگ استان بود که به دلیل

کمبود اعتبار اجرایی نشد چون با توجه به

شرایط موجود، شهرستان ها به دلیل نبود

حامی مالی حتی برای رفت و آمد مشکل

دارند.

به گفته وی، اگر بودجه به میزان کافی باشد

مسابقات برگزار می شود اما در شرایط فعلی

شرکت در رقابت های داخلی و خارجی مقدور

نیست.

وی اعلام می کند: براساس موافقت نامه

فدراسیون با وزارت آموزش و پرورش مقرر

شد مسابقات آموزشگاه ها در رده پسران و

دختران برگزار و بحث استعدادیابی هم توسط

هیئت هندبال انجام شود. این رقابت ها در

چند شهرستان انجام شد و برگزاری جشنواره

هندبال نونهالان دختر در برنامه کاری هیئت

در سال آینده است.

وی با قدردانی از سرمایه گذاری موسسه

فرهنگی ورزشی منیزیم فردوس می گوید:

حضور این تیم در لیگ برتر در شرایط فعلی

اقتصادی افتخاری برای خراسان جنوبی

است.

به گفته وی، علاوه بر این چند سالی است

مسابقات آموزشگاه ها در هیچ سطحی برگزار

نمی شود که این موضوع بزرگترین ضربه را به

این ورزش وارد می کند.

وی در ادامه به این نکته اشاره می کند که

شاید یک بار در سال بازی ها در رده نونهالان

و نوجوانان در یک شهرستان برگزار شود که

کفاف نمی کند و به طور قطع بدون برگزاری

تمرینات منظم در شهرستان ها و انجام

رقابت های منطقه ای ورزشکاران نمی توانند

پیشرفت کنند.

این مربی استان با تأکید بر این که نبود

مسابقات بزرگترین چالش پیش روی این رشته

است، می افزاید: با این شرایط امکان آموزش

رایگان مربیان وجود ندارد.

به گفته «عربی»، اگر ۲ نهاد آموزش و پرورش

و هیئت های شهرستان ها بتوانند برای انجام

رقابت ها با یکدیگر تعامل کنند ورزشکاران به

سمت باشگاه ها هدایت می شوند و افرادی

که استعداد دارند می توانند تا سطح کشوری

پیشرفت کنند.

- سرمایه گذاری در خارج استان**

رئیس هیئت هندبال با بیان این که حضور

تیمی به عنوان نماینده استان در لیگ های

کشوری مهم ترین سیاست این هیئت است،

می گوید: برگزاری رقابت های داخل استان تا

حدی مطلوب است اما باید خراسان جنوبی را

با دیگر جاها مقایسه کرد به همین دلیل سرمایه

گذاری در خارج استان مدنظر است.

به گفته «شریعتی قر» با توجه به محدودیت

بودجه و مشکل مالی، سرمایه گذاری در خارج

استان به عنوان نماینده استان در لیگ های

کشوری مهم ترین سیاست این هیئت است،

می گوید: برگزاری رقابت های داخل استان تا

حدی مطلوب است اما باید خراسان جنوبی را

با دیگر جاها مقایسه کرد به همین دلیل سرمایه

گذاری در خارج استان مدنظر است.

به گفته «شریعتی قر» با توجه به محدودیت

بودجه و مشکل مالی، سرمایه گذاری در خارج

استان به عنوان نماینده استان در لیگ های

کشوری مهم ترین سیاست این هیئت است،

می گوید: برگزاری رقابت های داخل استان تا

حدی مطلوب است اما باید خراسان جنوبی را