

تمرینات ویلیامز (ویژه کمر و گردن)

✓ این تمرینات برای بازتوانی عضلات کمر و گردن به صورت اختصاصی توسط آقای ویلیامز طراحی گردیده است.

✓ شما می توانید با اجرای این تمرینات از بروز آسیب در ناحیه کمر و گردن خود جلوگیری نموده و حتی در صورت موافقت پزشکتان از این تمرینات برای درمان استفاده نمایید.

ملاحظات قبل از شروع تمرین

- ✓ در انجام دادن صحیح حرکت ها دقت کافی داشته باشید و هنگام احساس درد تمرین را قطع نمایید.
- ✓ تمرینات خود را به شکل منظم تا شش هفته ادامه دهید.
- ✓ انجام این تمرینات به گرم کردن شدید نیاز ندارد.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید پس از مشورت با پزشک خود تمرینات را آغاز نمایید.

برنامه تمرین

TRAINING PROGRAM

- ✓ در دو هفته اول که تمرینات را آغاز می کنید، تمرینات را ۳ جلسه در هفته و در هر جلسه ۵ حرکت را انجام دهید.
- ✓ پس از پشت سر گذاشتن ۲ هفته اول تمرینات، در ادامه هر هفته ۲ حرکت به تعداد و یک جلسه به تعداد جلسات تمرین خود اضافه نمایید.
- ✓ توجه داشته باشید که بهترین زمان تمرین عصرها می باشد و در صورتی که تعداد جلسات تمریناتتان افزایش یافت صبح ها نیز می توانید تمرین خود را انجام دهید.

جدول برنامه تمرین از نظر تعداد حرکت و تکرار

تعداد جلسه تمرین	تعداد حرکت	هفته
۳	۵	اول و دوم
۴	۷	سوم
۵	۹	چهارم
۶	۱۱	پنجم
۷	۱۳	ششم
۸	۱۵	هفتم
۹	۱۷	هشتم

جدول برنامه تمرین از نظر شدت تمرینات

هفته	تعداد تکرار هر حرکت	زمان نگه داشتن هر تکرار
اول و دوم	۵	۵ ثانیه
سوم	۶	۸ ثانیه
چهارم	۷	۱۰ ثانیه
پنجم	۸	۱۲ ثانیه
ششم	۹	۱۵ ثانیه
هفتم	۱۰	۱۵ ثانیه
هشتم	۱۱	۱۵ ثانیه

✓ برای هفته های بعد برنامه هفته هشتم را تکرار نمایید.

حرکت اول: جمع کردن یک پا در سینه



حرکت دوم : بالا آوردن لگن (پلانگ)



✓ لگن خود را از زمین جدا کرده و به سمت بالا فشار دهید.

حرکت سوم: پر کردن گودی کمر (نزدیک کردن کمر به زمین)



✓ با انقباض عضلات کمر و شکم، گودی کمر خود را پر کنید و کمر را به زمین بچسبانید.

حرکت چهارم: جمع کردن دو زانو در سینه



حرکت پنجم: چرخش پایین تنه در حالت جمع بودن پاها



حرکت نشم: کرانچ نیمه (دراز نشست نیمه)



حرکت هفتم: بالا آوردن دست ها در حالت خوابیده به شکم



حرکت هشتم: جدا کردن سر و سینه از زمین در حالت خوابیده به شکم



حرکت نهم: کشش عضلات شکم در حالت
خوابیده به شکم و با کمک دست ها (چیتا)



حرکت دهم: حالت گربه و شتر



حرکت یازدهم : کشیدن یک دست به جلو در حالت گربه



حرکت دوازدهم : کشیدن یک پا به عقب در حالت گربه



حرکت سیزدهم: اسکات با دیوار

✓ کاملاً به دیوار تکیه دهید.

✓ زانوها نباید از عرض شانه بیشتر باز شوند.



✓ در خم کردن پاها نباید زانوها از پنجه پا جلوتر بروند.



حرکت چهاردهم: جدا کردن ران خم از زمین در حالت خوابیده به پشت



حرکت پانزدهم: خم شدن به پهلو



حرکت شانزدهم : خم شدن به عقب



حرکت هفدهم : تپه و دره

ابتدا حالت شماره یک را بگیرید بعد از مکث به اندازه کافی حرکت شماره ۲ را انجام داده و در آخر حرکت شماره سه را انجام دهید. (یک تکرار حرکت به این شکل است که پس از انجام ۳ حرکت به شکل متوالی یک تکرار را انجام دهید.)



حرکت اول

حرکت دوم

حرکت سوم

حرکت هجدهم: کشش عضلات همسترینگ



✓ با هر دو دست خود باید پنجه پا را لمس کنید.

حرکت نوزدهم: شراگ (بالا کشیدن کتف ها)

✓ دستان خود را کاملا در حالت آویزان قرار دهید.

✓ با انقباض عضلات ذوزنقه کتف ها را بالا کشیده و انقباض را با مکث ادامه دهید.



حرکت بیستم: بالا آوردن یک پا
به شکل کاملاً کشیده در حالت خوابیده به پشت



حرکت بیست و یکم : کشش دست و پای مخالف

✓ در حالت خوابیده به شکم دست و پای مخالف خود را کشیده و نگه دارید.



✓ در حالت چهار دست و پا (گره) دست و پای مخالف را کاملا در حالت کشیده نگه دارید.

حرکت بیست و دوم : انقباض ایزومتریک عضلات گردن به جلو



حرکت بیست و سوم: انقباض ایزومتریک عضلات گردن به سمت عقب



حرکت بیست و چهارم: انقباض ایزومتریک عضلات گردن به سمت راست



حرکت بیست و پنجم: انقباض ایزومتریک عضلات گردن به سمت چپ



حرکت بیست و ششم: چرخش صلیبی دست ها



✓ دستهای خود را به شکل صلیب در کنار بدن باز کنید. پس از مکث به اندازه کافی دستها را کاملا موازی با سطح افق حرکت داده و جلوی بدن خود نگه دارید. بعد از سپری شدن مکث مورد نظر حرکت را به پایان برسانید.