

## الگوی کلی برنامه تمرین و فعالیت بدنی ویژه همکاران

اهداف: توسعه و تقویت آمادگی قلبی-تنفسی و آمادگی جسمانی عمومی

تجهیزات مورد نیاز: لباس و کفش ورزشی

مکان: منزل شخصی

قسمت	تمرینات	میزان	ملاحظات
۱	دو نرم و آرام به صورت در جا	۳ تا ۴ دقیقه	با ضربان قلب ۱۰۰ تا ۱۱۰ ضربه در دقیقه *
۲	حرکات کششی	۵ تا ۷ دقیقه	در طول کشش، ضربه نزنید و حرکت شلاقی انجام نشود. هر کشش تا شروع درد در موضع ادامه می یابد. مدت هر کشش بین ۱۲ تا ۱۵ ثانیه می باشد.
۳	دو معمولی	۲ تا ۳ دقیقه	با ضربان قلب ۱۱۰ تا ۱۲۰ ضربه در دقیقه *
۴	حرکات نرمشی	۵ تا ۷ دقیقه	طبق اشکال توجه داشته باشید این حرکات باید به شکل نرم و روان و در کل دامنه حرکتی مفصل انجام شود
۵	دویدن با شدت مطلوب **	۳ بار و هر بار ۵ دقیقه	بین هر بار دویدن ۹۰ ثانیه استراحت
۶	سرد کردن بدن شامل حرکات کششی شل کردن عضلات و نفس عمیق	۱ دقیقه ۲ دقیقه	پس از انجام تمرین، مدت دوش حداکثر پنج دقیقه باشد و مصرف مایعات توصیه می شود.

### کل زمان تمرین بین ۳۵ تا ۴۰ دقیقه

\* برای کنترل شدت تمرین و محاسبه ضربان قلب تمرین در طول فعالیت، کافی است که پس از گذشت سه دقیقه از فعالیت و تمرین، ضربان قلب به مدت ۱۰ ثانیه شمارش و در عدد ۶ ضرب شود تا ضربان قلب در دقیقه محاسبه شود. شمارش ضربان قلب از روی مچ دست و یا کاروتید گردن، به راحتی قابل انجام است (شکل زیر).

\*\* شدت مطلوب تمرین برای هر فرد، به صورت زیر انجام می شود:

ضربان قلب حداکثر ( صد در صد ) = ۲۲۰ - سن

به طور نمونه، بنده ۵۰ ساله هستم. ضربان قلب حداکثر من، ۲۲۰ - ۵۰ = ۱۷۰ ضربه در دقیقه خواهد بود.

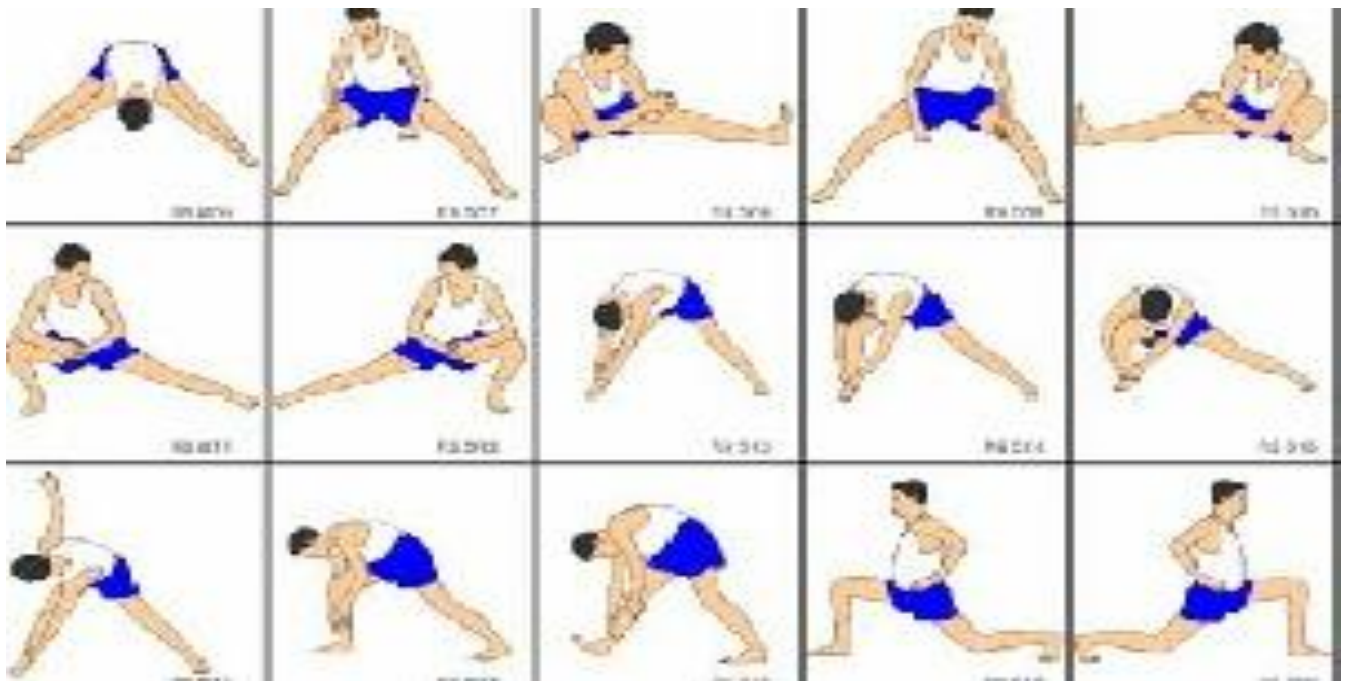
یعنی زمانی که در هنگام دویدن و یا فعالیت بدنی، ضربان قلب من ۱۷۰ ضربه در دقیقه بزند، با صد در صد توان و ظرفیت خود تمرین می کنم.

حال شدت مطلوب هر فردی، ۷۰ درصد ضربان قلب حداکثری خواهد بود.

به طور نمونه، در مورد بنده، ۱۷۰ \* ۷۰ درصد (۰,۷) = ۱۱۹ (تقریباً ۱۲۰ ضربه در دقیقه). یعنی شدت مطلوب تمرین برای بنده ۱۲۰ ضربه در دقیقه می باشد.



نمونه ایی از حرکات کششی:



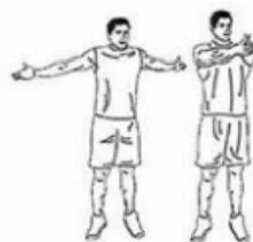
نمونه ایی از حرکات نرمشی:



چرخش دست



حرکت تک دست



کشش قفسه سینه



چرخش دست



چرخش ران و لگن



چرخش کمر



چرخش کمر



چرخش شانه

