

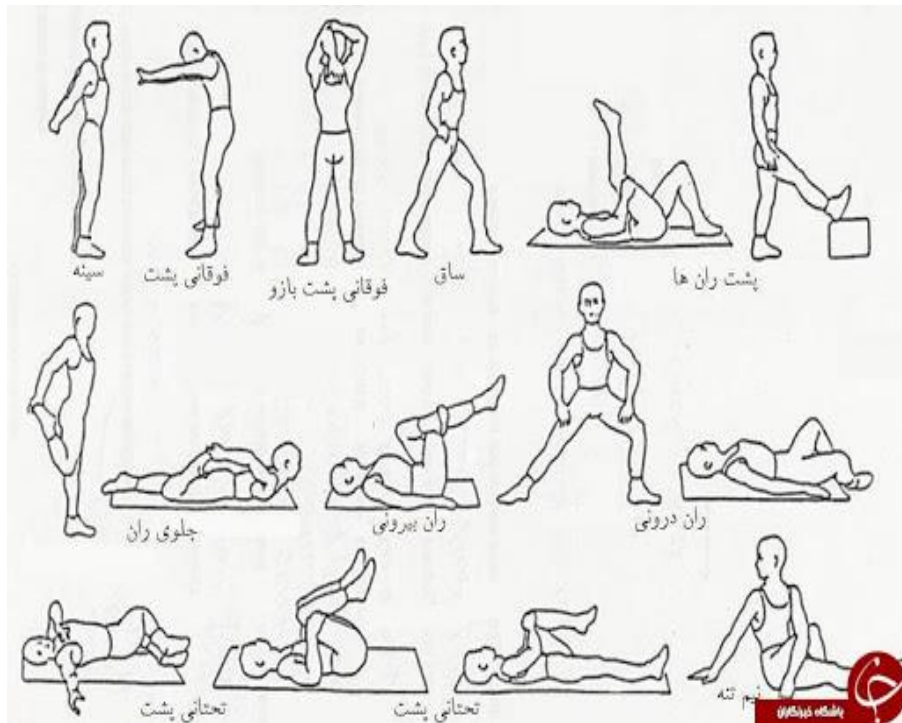
مرحله ۱

- لباس و کفش ورزشی بپوشید
- ۵ دقیقه راه رفتن آرام
- ۵ دقیقه راه رفتن تند
- توجه: چنانچه کسی سرماخوردگی یا درد دارد حرکات را انجام نمی دهد.
- تعداد و زمان بندی حرکات به قدرت بدنی فرد بستگی دارد.



مرحله ۲

- حرکات کششی (کشش پویا) برای دست‌ها، بدن و پاها
- (هر تمرین ۸ ثانیه را انجام میدهم)



مرحله ۳

دویدن درجا (۳ دقیقه)



مرحله ۴

طناب زدن بدون طناب

این حرکت را برای ۳۰ ثانیه انجام دهید



مرحله ۵

- تمرین Seat-up (دراز و نشست)
- توجه: روی یک سطح نرم باشید،
- برای این تمرین یک نفر باید پاهای شما را محکم نگه دارد،
- دست‌هایتان در حدود ۹۰ درجه باشند
- بدن تان را در حدود ۴۵ درجه از زمین خم کنید،
- زمان تمرین را از سی ثانیه شروع کنید.



مرحله ۶

تمرین پلانک

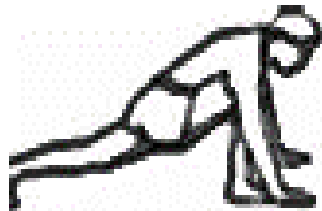
- توجه:
- بدنتان باید مستقیم مثل یک خط کش باشد.
- شانه ها و باسن در یک راستا باشد
- زمان تمرین را از ۱۵ ثانیه شروع کنید.



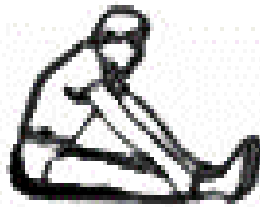
مرحله ۷

سرد کردن

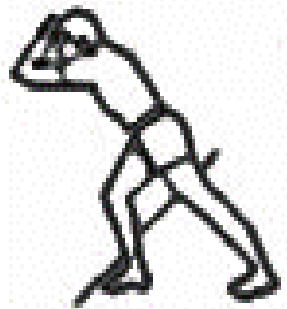
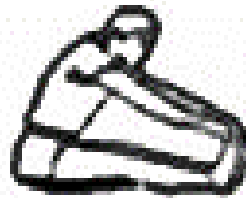
آرام راه بروید و بدن خود را کشش دهید (کشش ایستا)



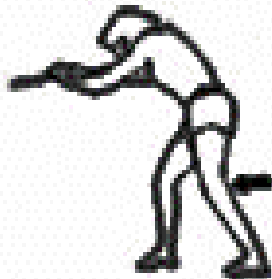
Hamstring/leg Stretch



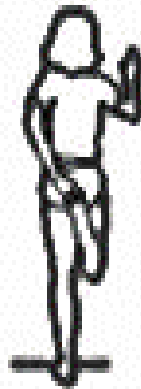
Hamstring Stretch



Achilles Tendon Stretch



Quad Stretch



Upper Extremity Stretches
Perform each stretch 3-5 times and hold 8-15 seconds

- SHOULDERS & MID-UPPER BACK
- TRICEPS & SHOULDERS
- SHOULDERS & TRICEPS
- TRICEPS
- TRICEPS & SHOULDERS
- NECK & SHOULDER
- WRIST & SHOULDERS
- DELT & SHOULDERS
- BACK
- TRICEPS & SHOULDERS
- TRICEPS & SHOULDERS
- TRICEPS & SHOULDERS
- TRICEPS & SHOULDERS