


تمرینات ورزشی ویلیامز
برای کمر و گردن

مرکز تخصصی ماساژ درمانی
آریانا



ملاحظات قبل از شروع تمرین

- ✓ هرگز هنگام درد، تمرین انجام نشود
- ✓ دوام تمرین حداقل ۶ هفته باشد
- ✓ گرم کردن زیاد لازم نیست
- ✓ مشورت با پزشک متخصص ارتوپد در صورت بیمار بودن



برنامه تمرین

- ✔ در دو هفته اول تمرین فقط تعداد ۵ حرکت از تمرینات ویلیامز در هر جلسه و هفته ای ۳ جلسه انجام شود.
- ✔ در هفته های بعدی در هر هفته دو حرکت دیگر به حرکات انجام شده قبلی اضافه گردد و یک جلسه به ازاء هر هفته به تعداد جلسات تمرینی قبلی افزوده گردد.
- ✔ بهترین زمان تمرین عصرها است اما در صورت افزایش جلسات تمرینی ، می توان صبح ها نیز تمرین نمود.



برنامه تمرین از نظر تعداد حرکات و دفعات تمرین

تعداد جلسات در هفته	تعداد حرکات	هفته
3	5	اول و دوم
4	7	سوم
5	9	چهارم
6	11	ششم
7	13	هفتم
8	15	هشتم

و برای هفته های بعد به همین صورت اضافه
نمائید

برنامه تمرین از نظر شدت تمرین

زمان نگه داشتن هر تکرار	تعداد تکرار هر حرکت	هفته
5 ثانیه	5	اول و دوم
8 ثانیه	6	سوم
10 ثانیه	7	چهارم
12 ثانیه	8	ششم
15 ثانیه	9	هفتم
15 ثانیه	10	هشتم

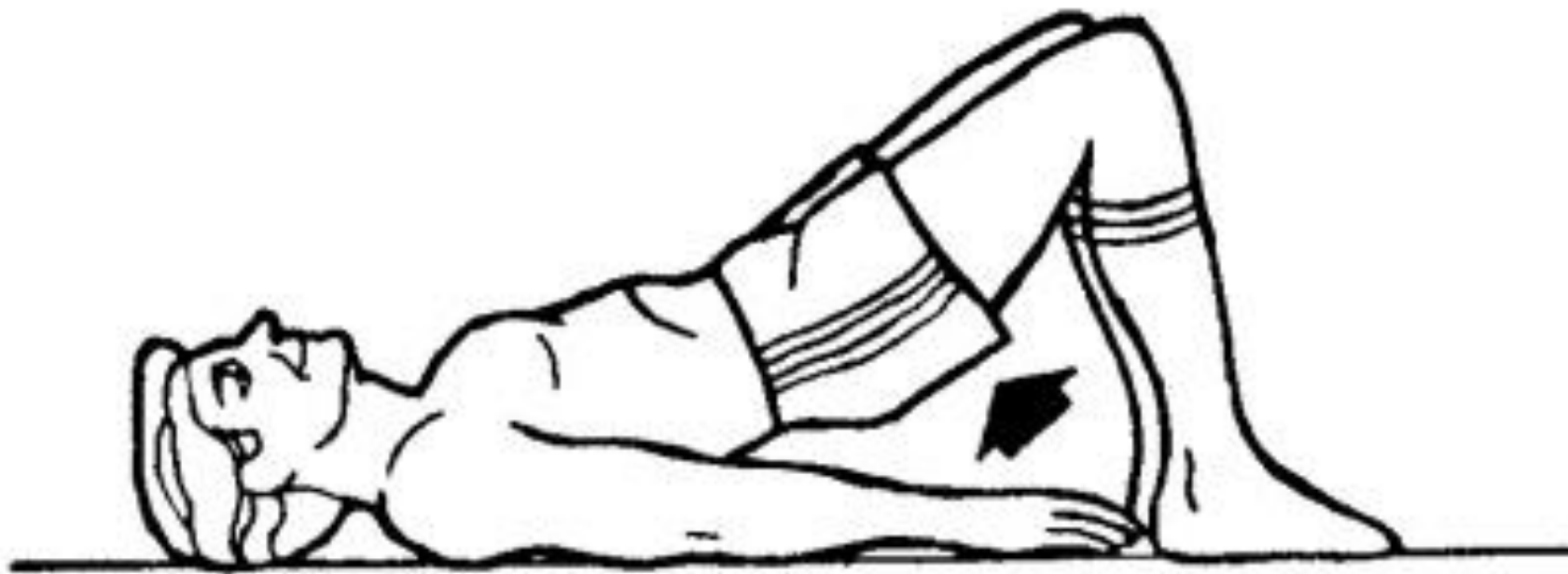
و برای هفته های بعد، برنامه هفته هشتم را تکرار

نماید

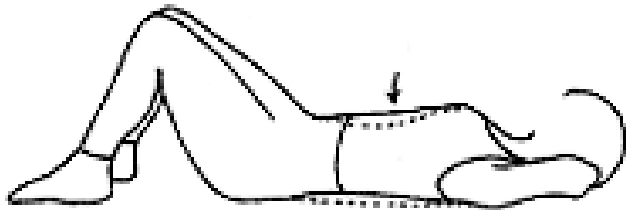
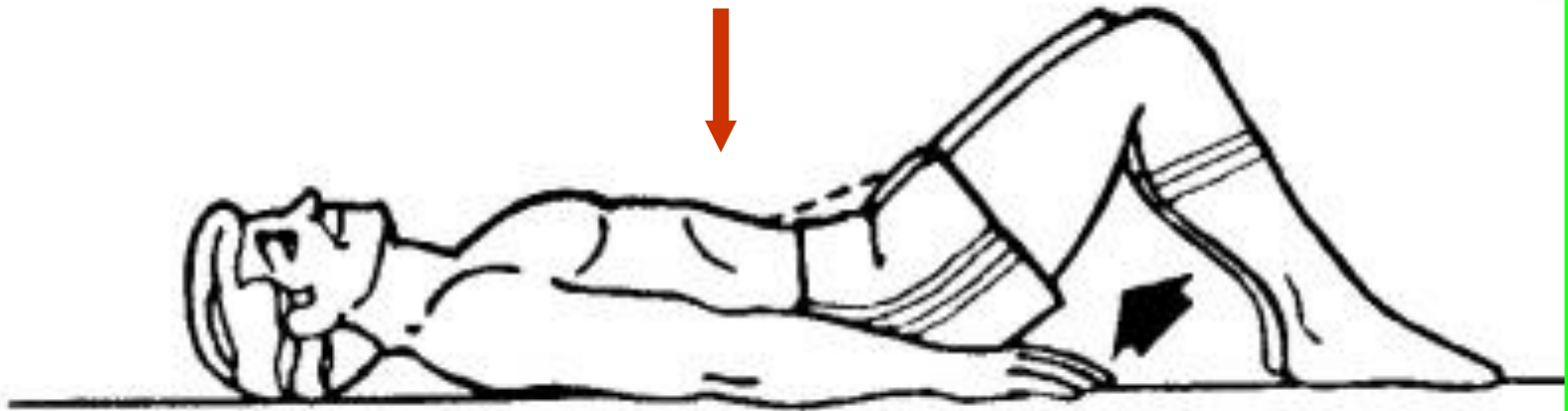
حرکت اول : یک زانو نزدیک سینه



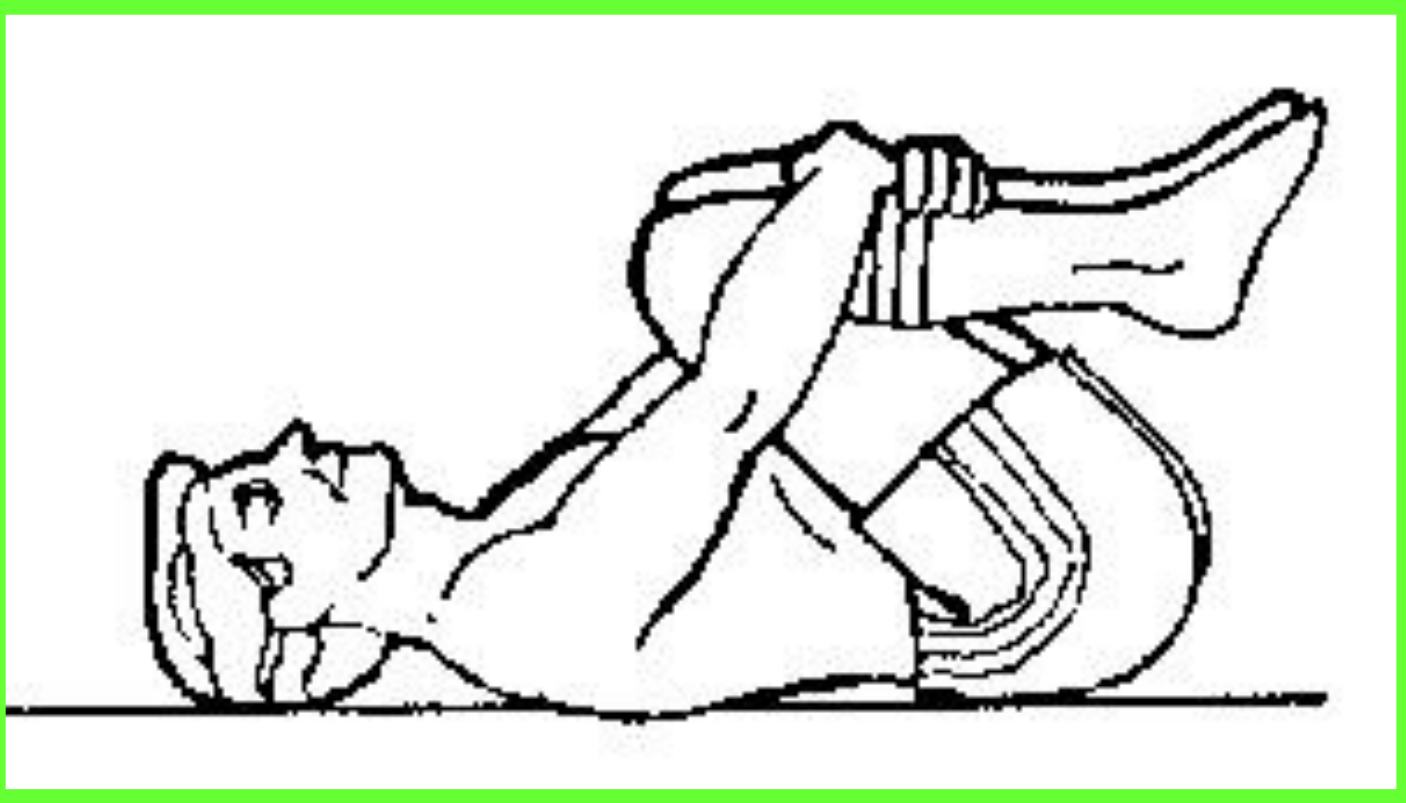
حرکت دوم : لیفت (بالا آوردن) لگن



حرکت سوم: کمر نزدیک زمین

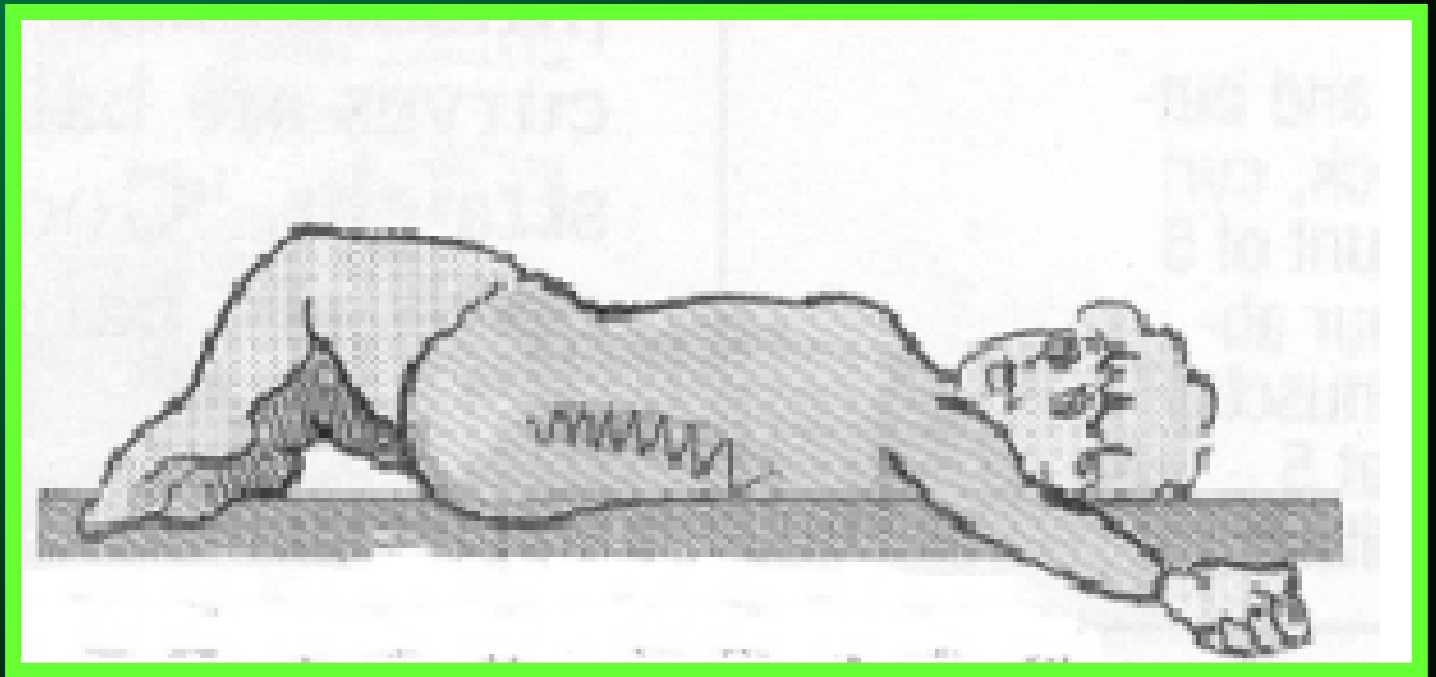


حرکت چهارم : دو زانو نزدیک سینه

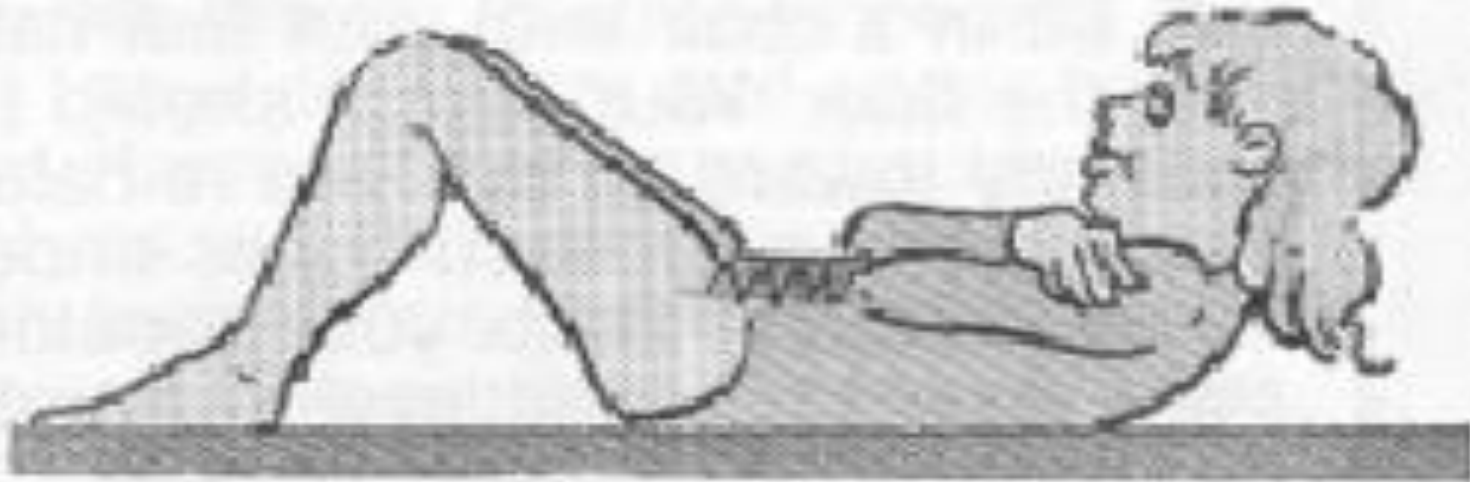


حرکت پنجم: چرخش معکوس

بالاتنه را به
چپ و
پائین تنه را
به راست
چرخش
دهید و
حرکت را
بر عکس
نمائید

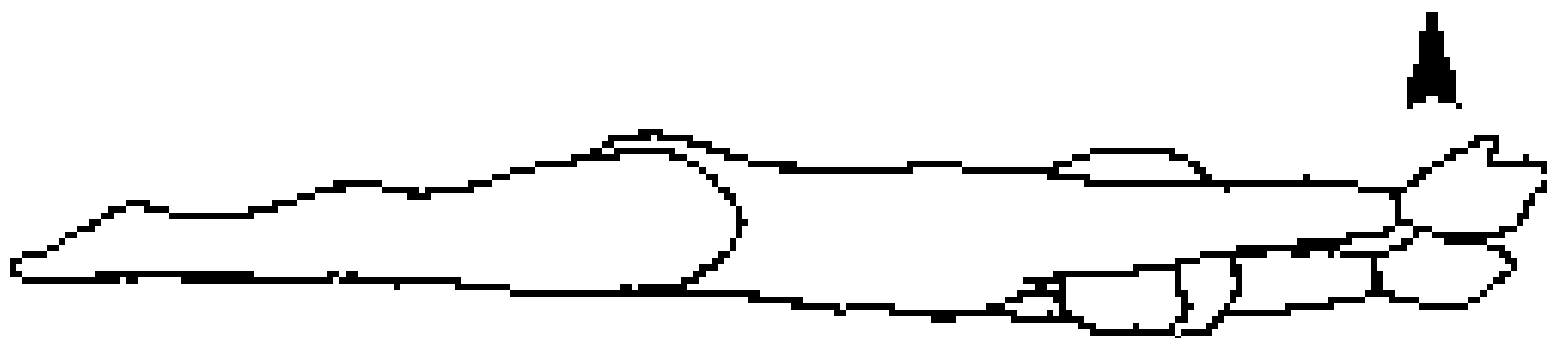


حرکت ششم: دراز و نشست نیمه

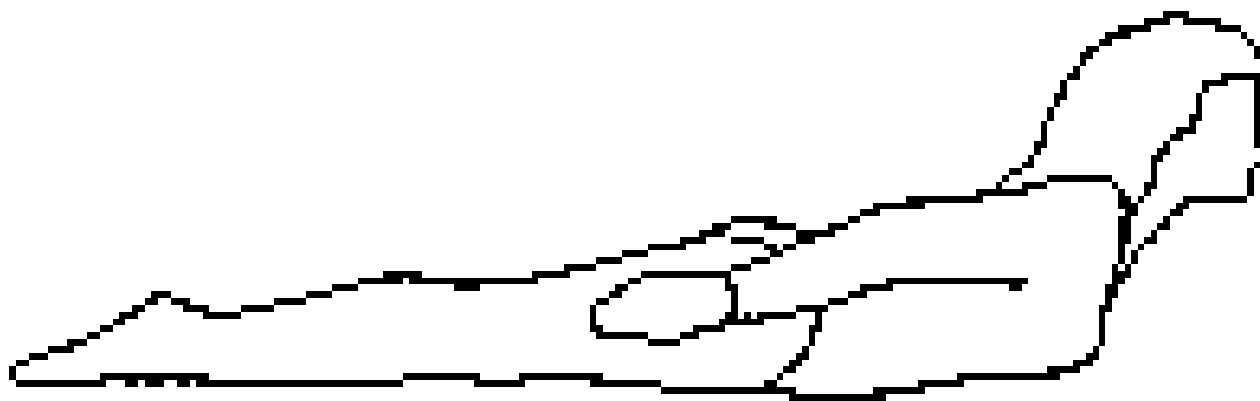




حرکت هفتم: لیفت دست ها



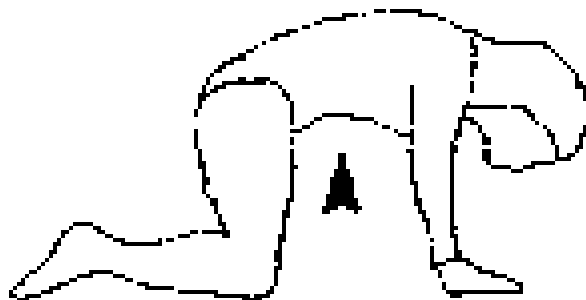
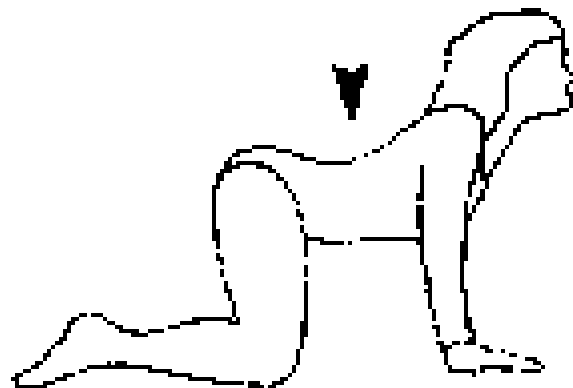
حرکت هشتم: بالا آوردن سر و سینه



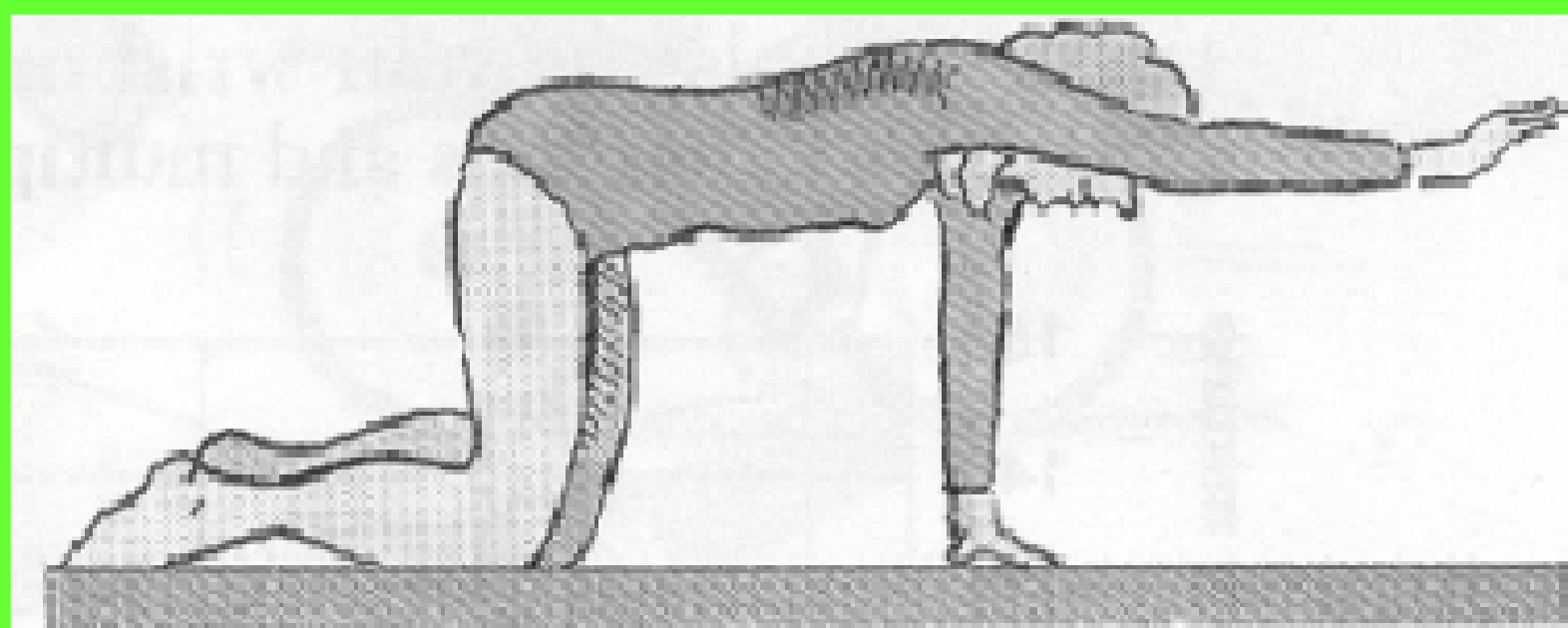
حرکت نههم: چیتا



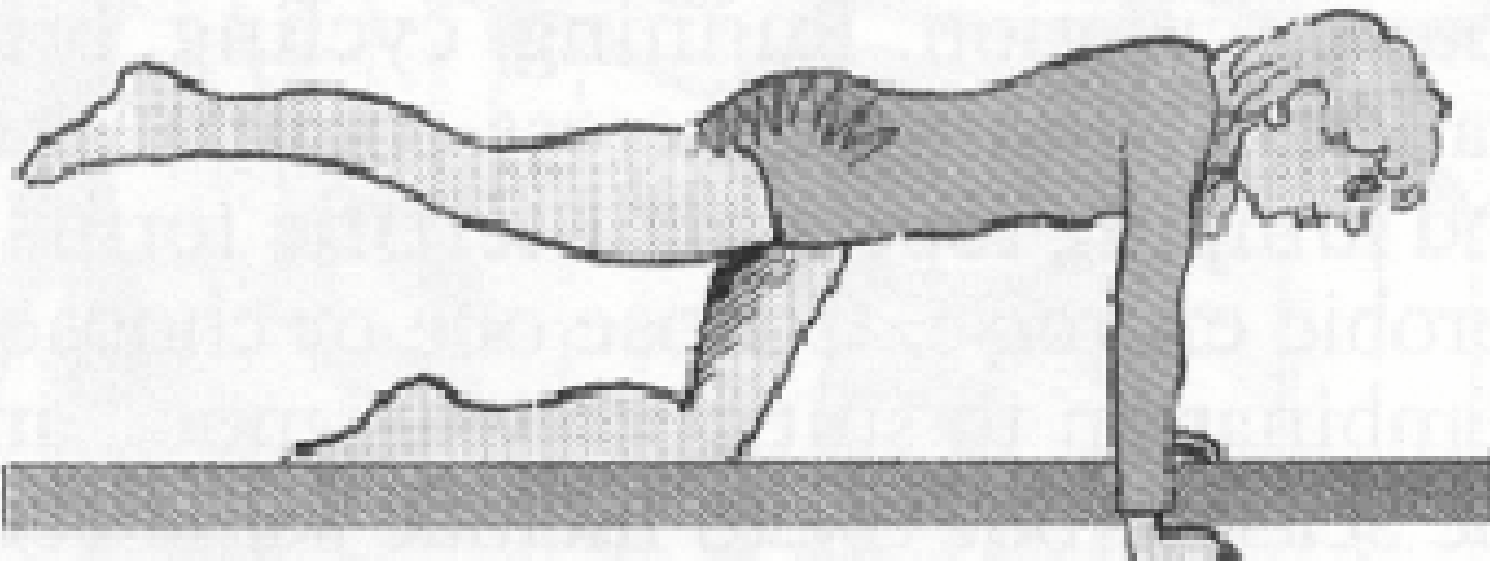
حرکت دهم: گربه و شتر



حرکت یازدهم: بالا آوردن دست



حرکت دوازدهم: بالا آوردن پا

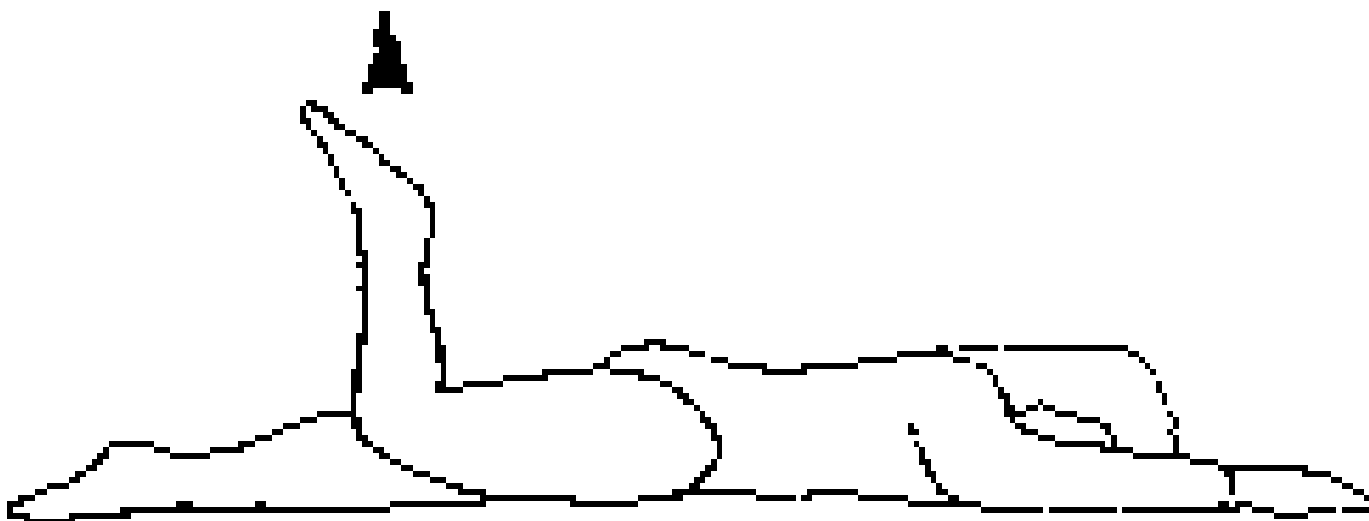


حرکت سیزدهم : اسکات دیوار



حرکت چهاردهم: بالا آوردن ران با زانوی

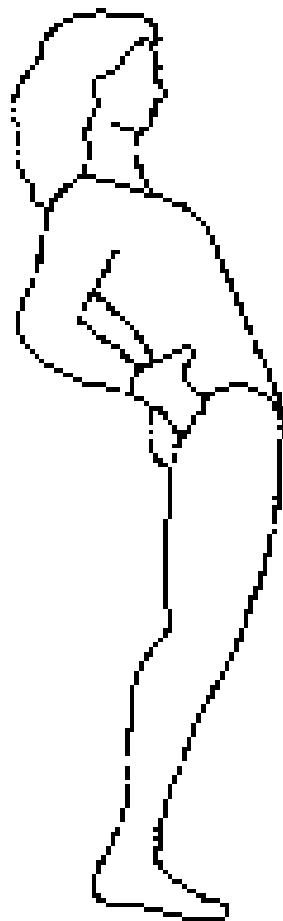
خیم



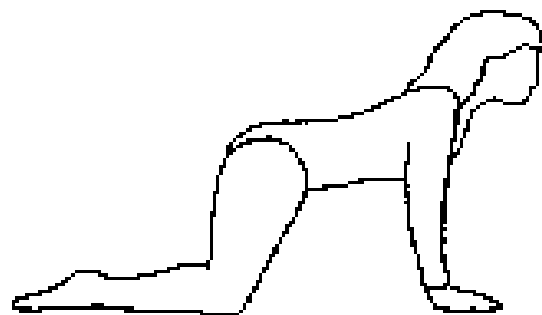
حرکت پانزدهم : خم شدن به پهلو



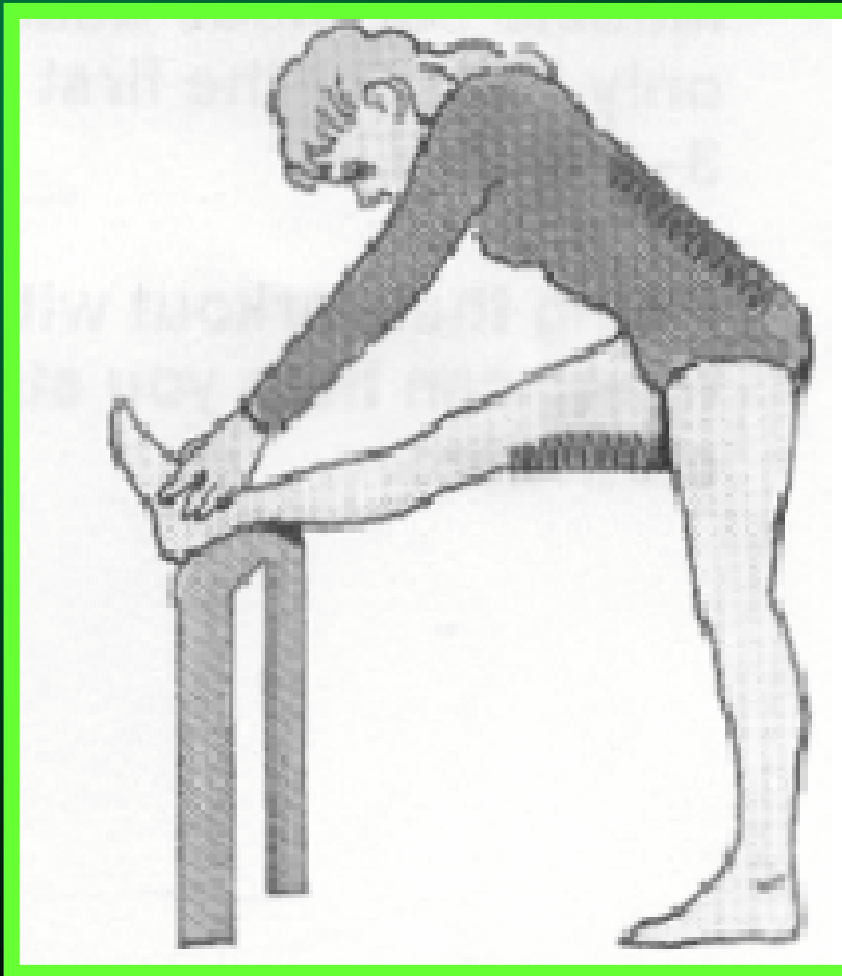
حرکت شانزدهم: خم شدن به عقب



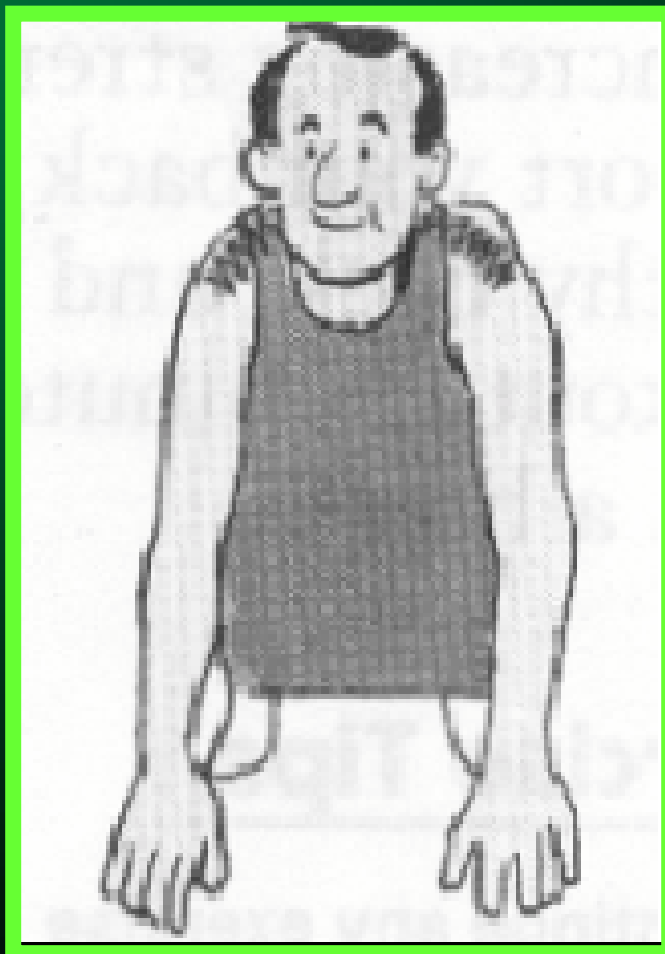
حرکت هفدهم: تپه و دره



حرکت هجدهم: کشش پشت ران

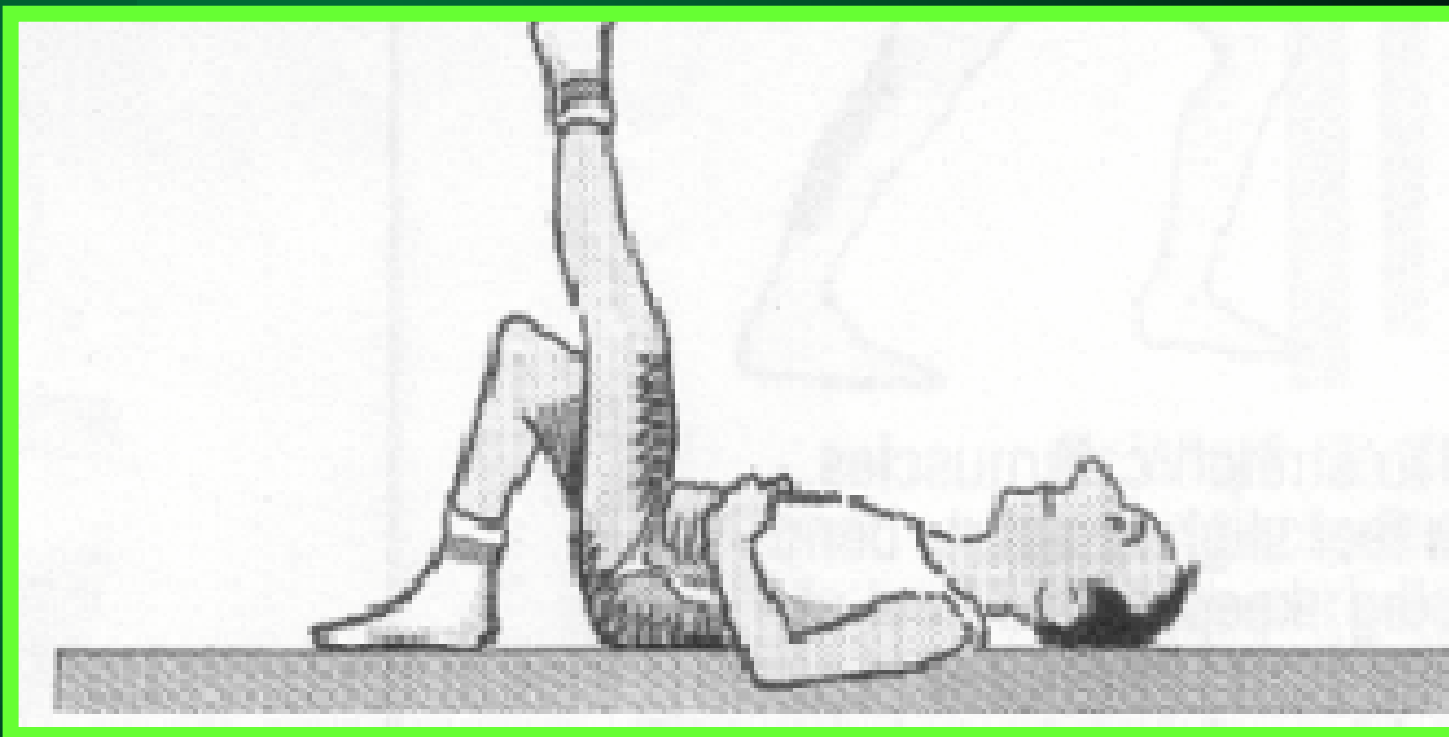


حرکت نوزدهم: بالا انداختن شانه ها

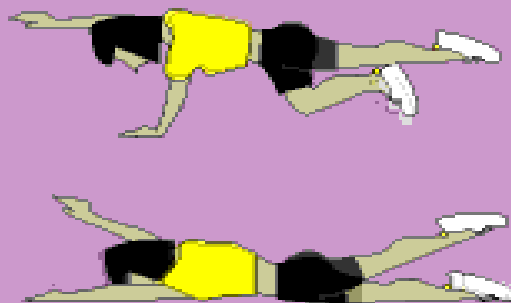


حرکت بیستم :

L



حرکت بیست و یکم : دست و پای مخالف



حرکت بیست و دوم : مقاومت ساجیتال دست-گردن



حرکت بیست و سوم : مقاومت ساجیتال دست-گردن



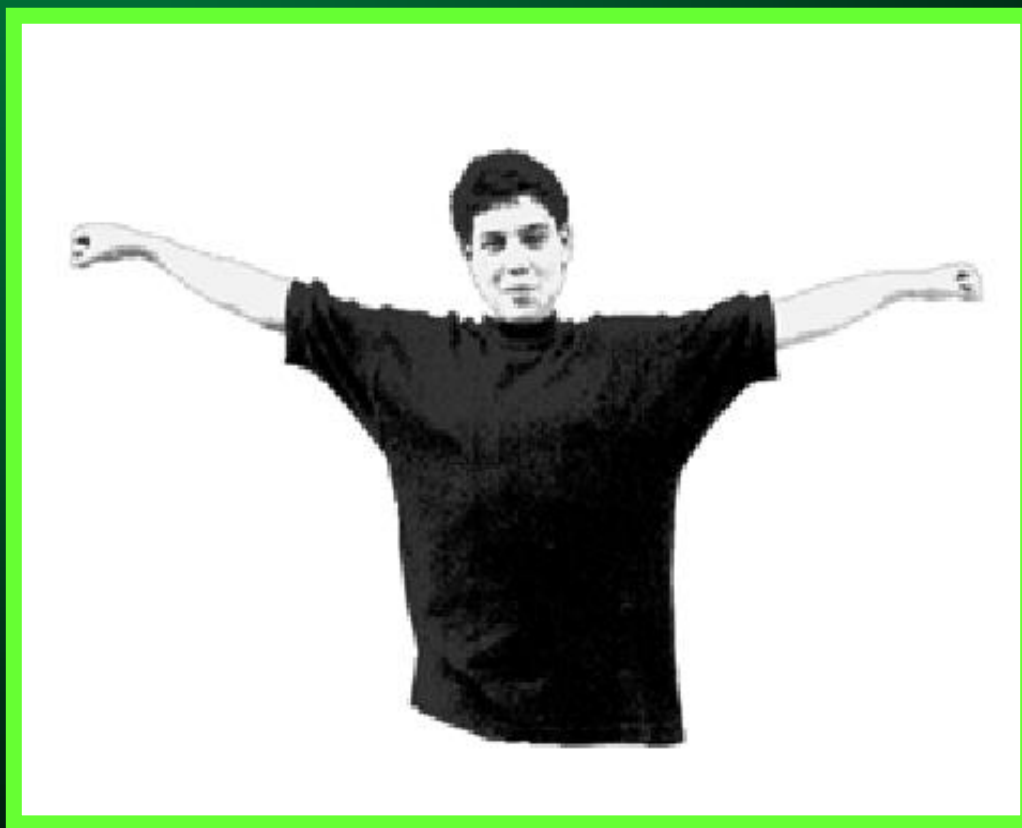
حرکت بیست و چهارم : مقاومت جانبی دست-گردن



حرکت بیست و پنجم : مقاومت افقی دست-سر

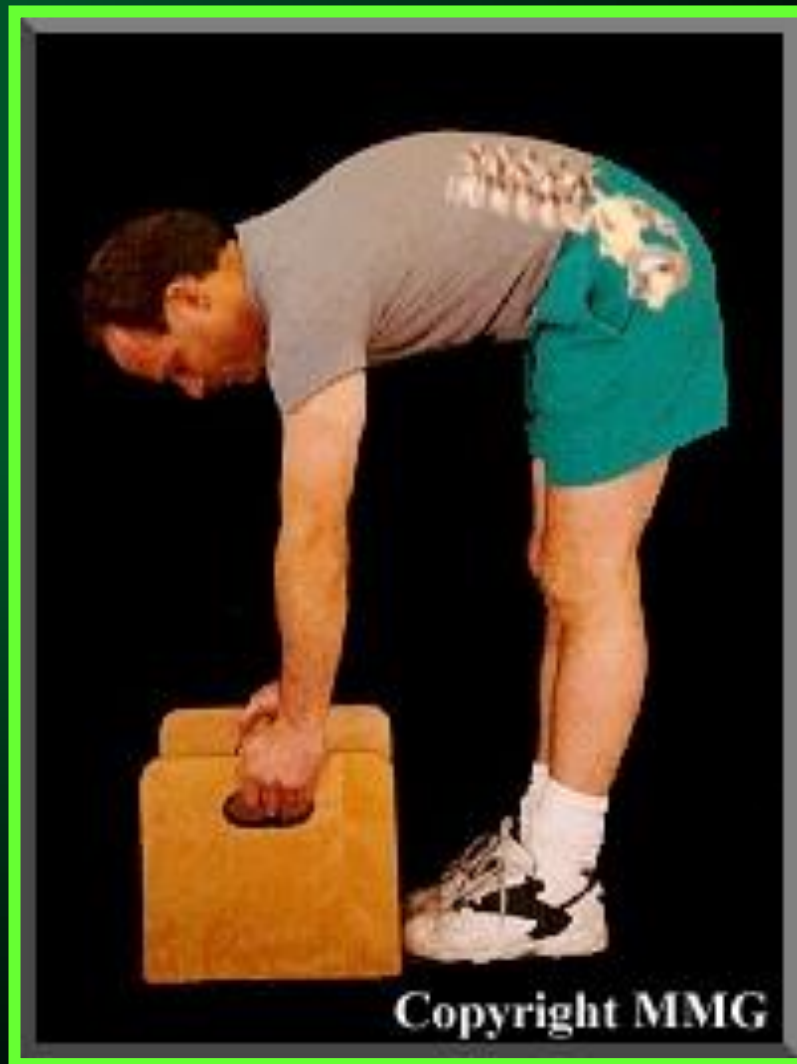
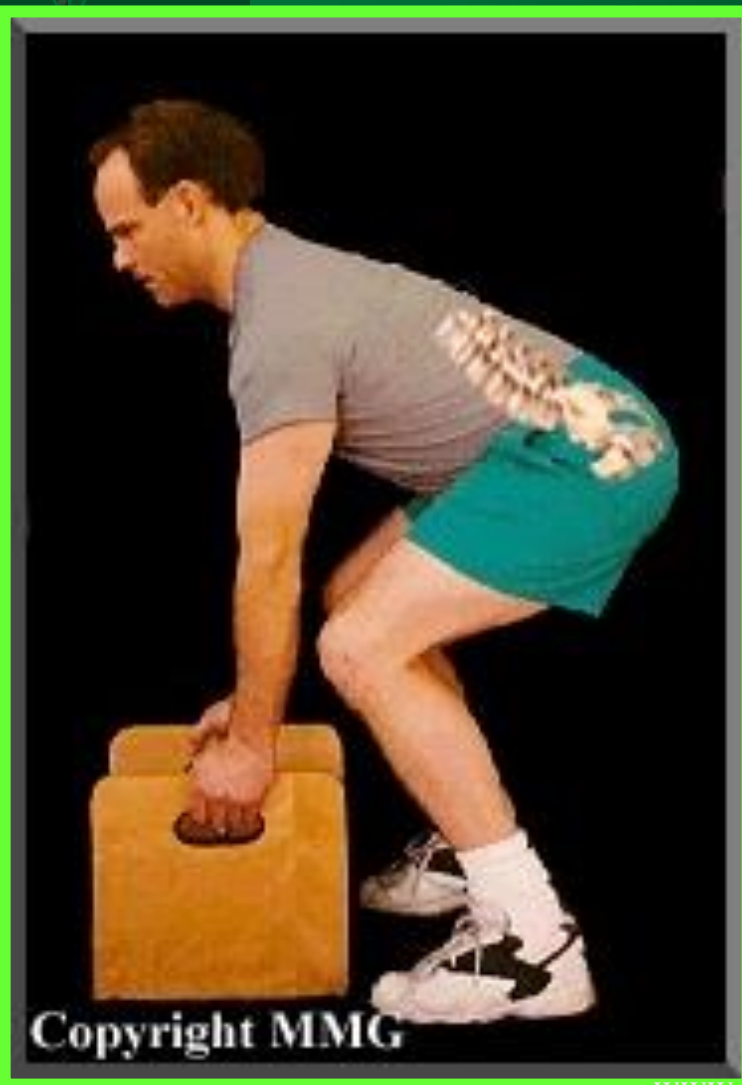


حرکت بیست و ششم : چرخش
صلیبی دستها

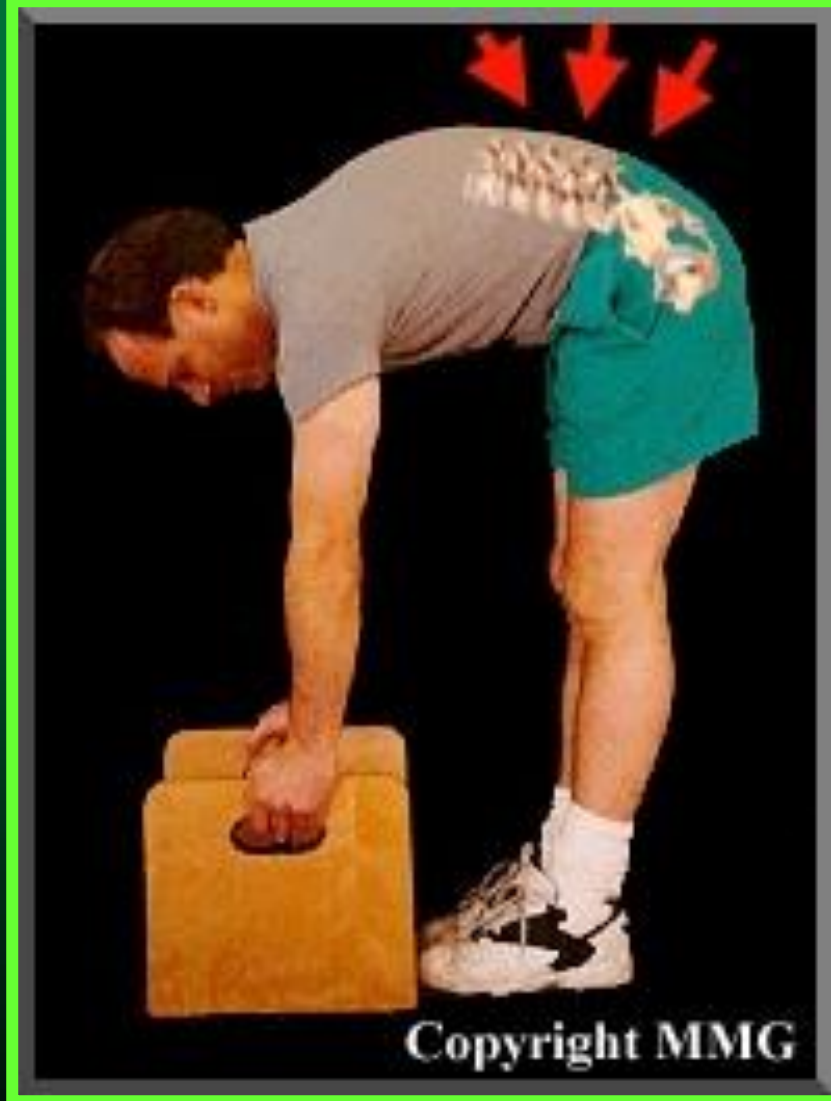


برداشتن صحیح بار

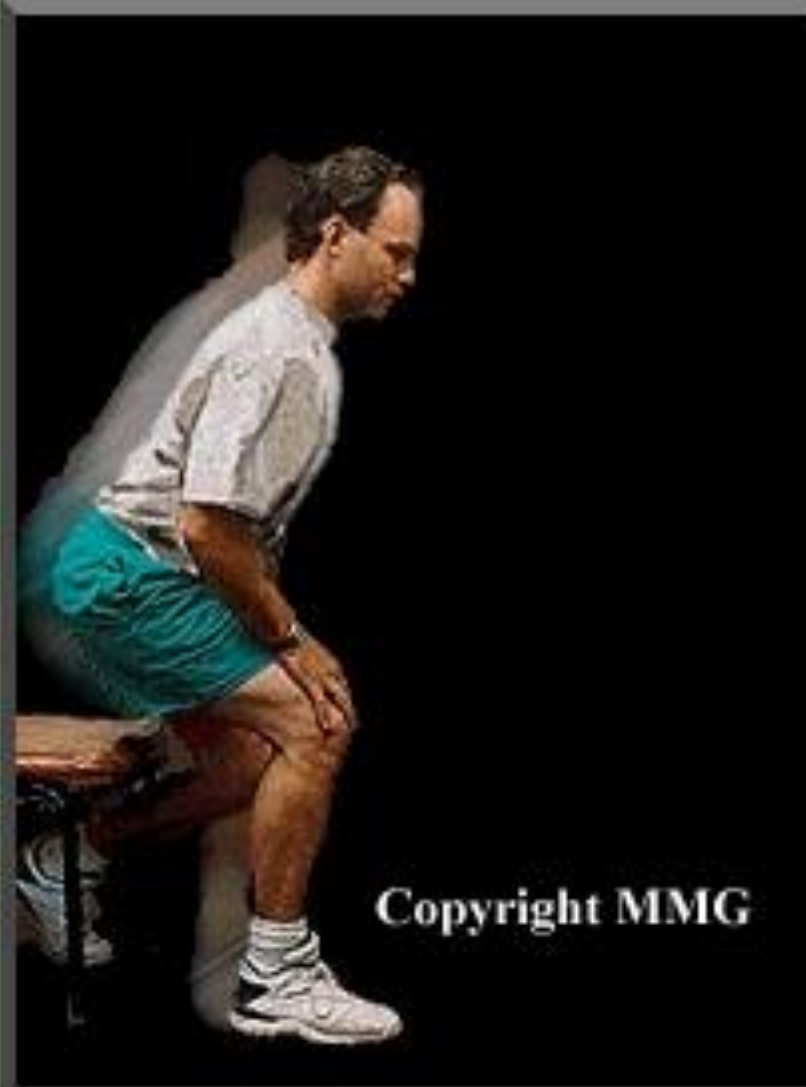
برداشتن غیر صحیح بار



محل ایجاد فشار زیاد در برداشتن غیر صحیح بار



برخاستن صحیح



با آرزوی سلامتی برای شما