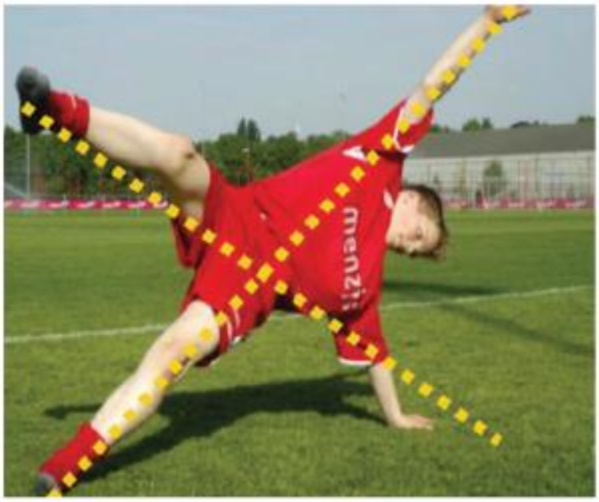
بسم الله الرحمن الرحیم

بدنسازی فوتبال پایه

بدنسازی فوتبال نونهالان تا جوانان



مولف: ابوالفضل زاهدی

فهرست مطالب

فصل ۱: تمرینات قدرتی و تعادلی

تمرینات قدرتی و تعادلی انفرادی

تمرینات قدرتی و تعادلی با یار کمکی

تمرینات قدرتی و تعادلی ۳نفره

فصل ۲: تمرینات مدیسین بال

تمرینات مدیسین بال به صورت انفرادی

تمرینات مدیسین بال با یارکمکی

فصل ۳: تمرینات کتل بل به صورت انفرادی

فصل ۴: تمرینات TRX به صورت انفرادی

فصل ۵: تمرینات مرکزی بدن و تحرک پذیری به صورت انفرادی

سایت آرنولدشو

فصل ۱: تمرینات قدرتی و تعادلی

تمرینات قدرتی و تعادلی انفرادی

تمرین ۱

وضعیت شنا روی زمین به خود بگیرید و به صورت تناوبی دست ها را بالا بیاورید. لگن چرخش نمی کند.

سایت آرن

تمرین ۲

همان تمرین قبلی را انجام دهید ولی به صورت تناوبی، دست ها را از کنار بالا بیاورید.

تمرین ۳

در حالت شنا روی زمین، بازیکن با فرود نرم، دست ها را روی زمین به جلو می برد به طوری که دست ها در جلوی بدن صاف می شود.

تمرین ۴

وضعیت نهایی را حفظ کنید. تمرین قبل را ببینید

تمرین ۵

وضعیت شروع برای تمرین عنکبوت

تمرین ۶

به چه بزرگی می توانید تمرین عنکبوت را اجرا کنید؟ وضعیت نهایی را حفظ کنید.

تمرین ۷

وضعیت شنا روی زمین به خود بگیرید. به صورت تناوبی هر دست را روی شانه مخالف بیاورید.

تمرین ۸

از حالت شنا روی زمین، به پلانک کناری حرکت کنید. تنه و پاها باید یک خط مستقیم تشکیل دهند. این امر در مورد تراز بازو و شانه نیز صدق می کند.

تمرین ۹

تمرین قیچی را با حرکت تناوبی پاها انجام دهید. زاویه نباید از ۹۰ درجه تجاوز کند.

تمرین ۱۰

از وضعیت پل، پا را به صورت تناوبی صاف کنید. باسن بالاست.

تمرین ۱۱

اسکات را با یک میله اجرا کنید.

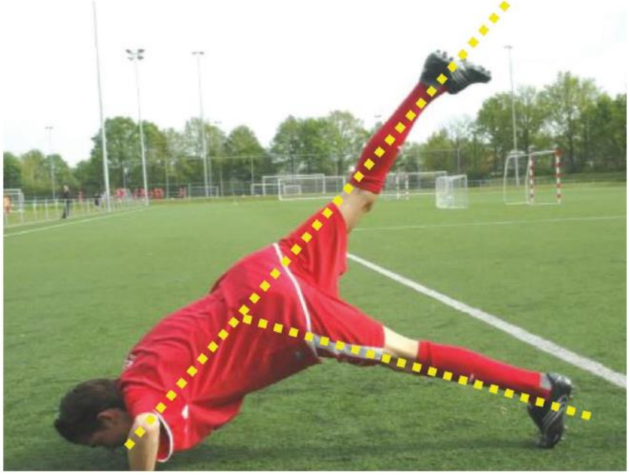
تمرین ۱۲

با صاف کردن دست ها در جلو به طور متناوب، لانچ از کنار به چپ و راست را با وضعیت تنه عمودی انجام دهید.

تمرین ۱۳

از حالت شنا، شروع به "افتادن" کنید در حالی که یک پا را تا حد ممکن صاف می کنید. پاها را عوض کنید. (به عکس پایین مراجعه کنید.)

تمرین ۱۴



از وضعیت پایین شنا، یک پا را به سمت بالا بکشید.

تمرین ۱۵

به پهلو دراز بکشید و پاها را روی هم قرار دهید و صاف کنید، لگن را از روی زمین بلند کنید.

تمرین ۱۶

با بازوی آزاد در بالای سر، خود را از زمین جدا کنید و بدن را کمانی کنید.

تمرین ۱۷

از حالت پلانک کناری، بدن را ضربدری کنید و موقعیت نهایی را حفظ کنید.

تمرین ۱۸

سمت را عوض کنید.

تمرین ۱۹

a-b: در حالت شنا تک پا، پای آزاد را بدون تماس با زمین به سمت داخل حرکت دهید. دست ها خم شده و سپس دوباره صاف می شوند.

تمرین ۲۰

a-b: از حالت شنا، پرش کنید، طرفین را عوض کنید(چپ و راست).

تمرین ۲۱

عکس قبلی را ببنید.

تمرین ۲۲

از موقعیت شنا، پرش های متناوب مورب را انجام دهید. در اینجا پای جلویی به سمت داخل حرکت می کند و تا حد امکان از دست ها و بازوها عبور می کند.

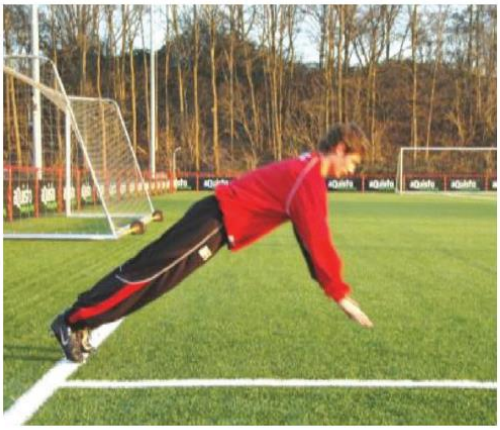
تمرین ۲۳

از حالت شنا، پرش اسکات به زاویه ۹۰ درجه مفصل زانو را انجام دهید.

تمرین ۲۴

از حالت ایستاده روی دست، به تدریج آرنج ها را خم کنید تا شکم زمین را لمس کند و سپس با از بین بردن حرکت قوس تنه به حالت ایستاده روی دست برگردید. این کار را با یار کمکی انجام دهید و به آنها آموزش دهید که روی دست بایستند.

تمرین ۲۵



از حالت ایستاده، مانند تخته به جلو بیفتید و سپس به آرامی خود را با بازوهایتان بگیرید. مبتدیان از حالت زانو زده تمرین کنند.

تمرین ۲۶

این بار بازیکن در حالت پاباز قرار دارد.

تمرین ۲۷

از موقعیت شروع، بازیکن در حالی که موقعیت شروع خود را حفظ می کند به یک موقعیت تقریبا عمودی می پرد و سپس به آرامی فرود میاد.

سایت آ

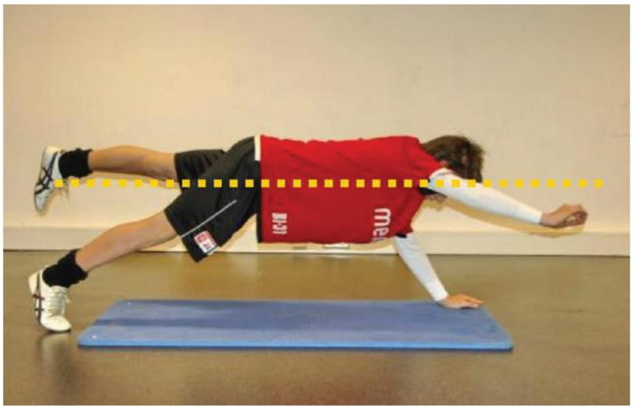
تمرین ۲۸

حرکات قیچی پاها را از حالت پلانک آرنج معکوس انجام دهید.

تمرین ۲۹

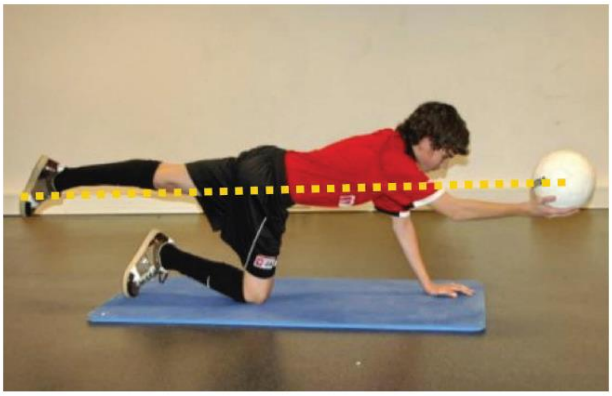
حرکت پا دوچرخه را از حالت نشسته با پاهای صاف شده انجام دهید.

تمرین ۳۰



صاف کردن دست و پای مخالف در موقعیت شنا با محدودیت زمانی.

تمرین ۳۱



تعادل دست و پای مخالف با انتقال توپ از یک دست به دست دیگر.

تمرین ۳۲

پلانک کنار آرنج را با پای آزاد بلند شده اجرا کنید. سمت عوض کنید.

تمرین ۳۳

از وضعیت شنا، یک پا را به حالت عمودی با زانو خم شده تا زاویه ۹۰ درجه حرکت دهید. پا را عوض کنید.

تمرین ۳۴

تعادل در یک دست و یک زانو در همان سمت بدن داشته باشید و طرفین عوض کنید.

تمرین ۳۵

از حالت دمر، دست و پای مخالف را بلند کرده و نگه دارید.

تمرین ۳۶

پاها را در حالت خوابیده به دمر بالا بیاورید.

تنه را در حالت خوابیده به دمر بالا بیاورید.

تمرین ۳۷

الف) در حالت نشسته، زانوهای خود را خم کنید و ساق خود را نگه دارید.

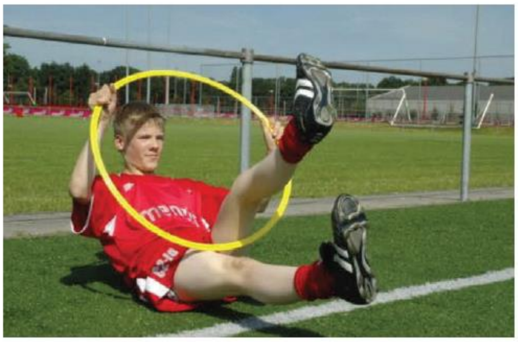
ب) هر دو پا را بدون افتادن به عقب صاف کنید.

تمرین ۳۸

الف) پاهای خود را داخل حلقه، صاف کرده و خم کنید.

ب) با تنه و تعادل خود بازی کنید.

تمرین ۳۹



به صورت تناوبی پا را داخل حلقه حرکت دهید و صاف کنید.

تمرین ۴۰

به صورت تناوبی، پای راست و چپ را داخل حلقه خم و باز کنید. یک پا همیشه روی زمین می ماند. بین صاف کردن پاها، تنه را می توانید با زمین در تماس کنید.

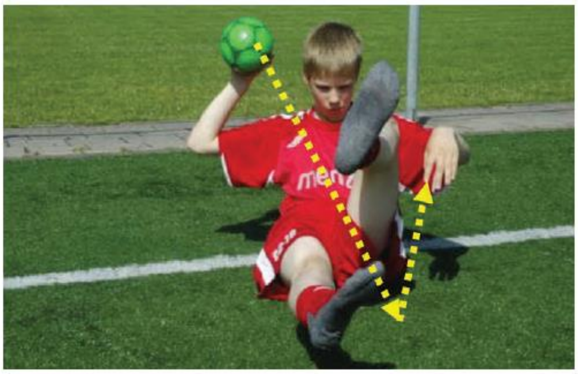
تمرین ۴۱

به صورت تناوبی پاها را روی میله صاف کنید.

تمرین ۴۲

وسط میله را نگه دارید. آن را ۱۸۰ درجه بچرخانید و در همان زمان تنه را بلند کنید.

تمرین ۴۳



در حالت نشسته و تعادلی، به صورت تناوبی، پاهای کشیده شده را بلند کنید و توپ هندبال را از داخل به بیرون بزنید. پاها را تا حد امکان صاف نگه دارید.

تمرین ۴۴

الف: با یک پا روی یک بلوک بایستید و با زانوها و دست ها یک حرکت خلاف جهت انجام دهید (با وزنه ها در زاویه ۹۰ درجه).

ب: حالا یک پا را در عقب صاف کنید.

ج: وزنه ها را به زمین بچسبانید.

د: به حالت تعادل تک پا ایستاده حرکت کنید. تنه و پای صاف یک خط تقریباً صاف را تشکیل می دهند.

ه: وزنه ها را دوباره به زمین بزنید.

و: یک انتقال صاف به عقب در حالت تعادل تک پا داشته باشید.

تمرینات قدرتی و تعادلی با یار کمکی

تمرین ۱

الف: یار خود را به آن سوی خط فشار دهید.

ب: یار خود را با گرفتن مچ به مچ از روی خط بکشید.

تمرین ۲

کشتی گرفتن. سعی کنید یکدیگر را از روی زمین بلند کنید.

تمرین ۳

شنا را انجام دهید.

بارفیکس را در حالت افقی انجام دهید. یارکمکی محافظت می کند تا بازیکن بتواند تنش بدن را حفظ کند.

تمرین ۴

بازیکن روی زانوهای طرف مقابلش شنا می رود. بازیکن دیگر خم می شود(کرانچ می رود) و با دستانش پشت یار خود را لمس می کند. تلاش همزمان و هماهنگ!

تمرین ۵

پرس پا با یار کمکی. پاها موازی هستند و به پشت در ناحیه خاجی فشار می آورند. کف دست های یار کمکی(در حالت تنش کامل) در برابر کف کفش قرار می گیرد. بدون میخ کفش، لطفا!

تمرین ۶

شنا انجام دهید و یارکمکی پرس پا انجام دهد.

تمرین ۷

منجنیق: پاها در پشت یار قرار می گیرند. تعادل خود را در مرحله پرواز حفظ کنید و به طور ایمن روی هر دو پا فرود بیایید.

تمرین ۸

بازوها را بهم قفل کنید و روی زمین بنشینید. تعادل خود را حفظ کنید و به طور هماهنگی بایستید.

تمرین ۹

هواپیما V شکل با گرفتن انگشت دست یا مچ به مچ. تعادل خود را حفظ کنید!

تمرین ۱۰

چقدر می توانید بدون از دست دادن تعادل خود از هم دور شوید؟

تمرین ۱۱

برای حفظ زاویه ۹۰ درجه از میله استفاده کنید.

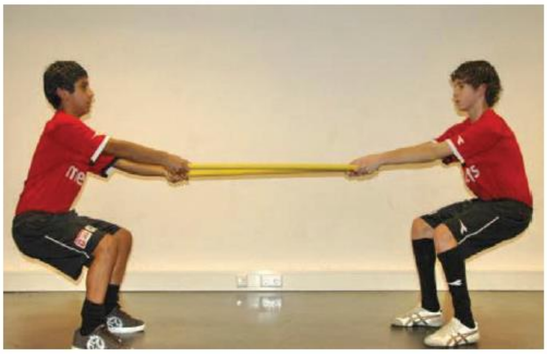
بازیکنان باید سعی کنند یکدیگر را از موقعیت خارج کنند.

تمرین ۱۲

الف: از گرفتن بالای دستی روی میله استفاده کنید.

ب: بایستید، بازوها و تنه را صاف نگه دارید.

تمرین ۱۳



انتهای دو میله را نگهدارید و زانوهای خود را با زاویه ۹۰ درجه خم کنید. سعی کنید طرف مقابل را از تعادل خارج کنید.

تمرین ۱۴

به نوبت پاها را خم و صاف کنید، دست‌ها را صاف کنید و با دست‌هایی که انتهای دو میله را گرفته اید، تعادل را حفظ کنید.

تعادل روی یک پا! مسابقه: ببینید چه کسی اولین کسی است که پای تکیه گاه خود را جابجا می کند (منفی یک امتیاز) یا داشت از پای دوم خود استفاده می کرد(منفی دو امتیاز). پای تکیه گاه را مرتب عوض کنید.

تمرین ۱۵

با استفاده از کش، تعادل خود را در برابر حرکات کششی حفظ کنید. تمرین را تغییر دهید و پشت به فرد کنید.

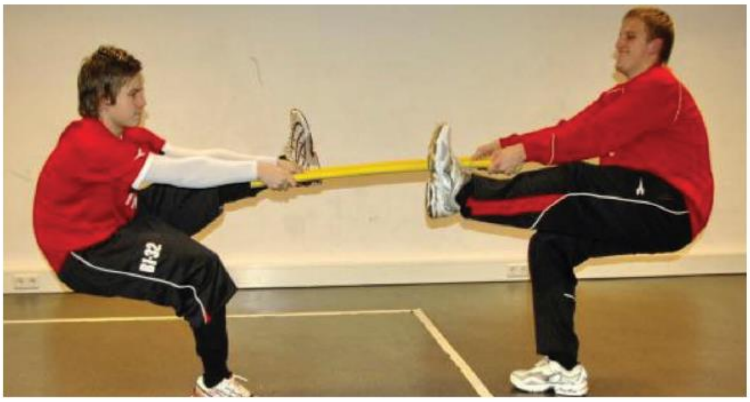
بازیکنی که روی یک پا ایستاده سعی می کند در مقابل کاهش یا افزایش ناگهانی تنش کش بدون از دست دادن تعادل خود تعادل برقرار کند. تمرین را تغییر دهید و پشت به فرد کنید.

تمرین ۱۶

بازیکن سعی می کند با کمک یار خود موقعیت شنا سوئدی را حفظ کند.

در اینجا تمرین در حالت پلانک آرنج معکوس انجام می شود.

تمرین ۱۷



با دو میله که نگه داشته شده است. به طور متناوب میله ها را با داخل و خارج پا لمس کنید.

تمرین ۱۸

در حالت نشسته با پاهای کشیده، حرکت دوچرخه را باهم انجام دهید و در عین حال تنش تنه را حفظ کنید.

تمرین ۱۹

دو نفر با فاصله از هم باستید. کف دست‌ها در هم قفل شده‌اند تا ضربه را جذب کنند. پس از تماس دست، محکم فشار دهید و بازوها را دوباره صاف کنید. بازیکنان باید به موقعیت شروع مطمئن بازگردند.

تمرین ۲۰

پرش و بریس کردن- شانه های یارکمکی، سطح حمایتی را فراهم می کند.

تمرین ۲۱

بالا رفتن از درخت: یک بازیکن سعی می کند در سریع ترین زمان ممکن بدون برخورد با زمین از یار خود بالا برود.

تمرین ۲۲

فرغونی در موقعیت شنا. یار سعی می کند از فرد محافظت کند.

فرغونی در وضعیت پلانک معکوس. مسابقه برگذار کنید.

آرنولدشو

در وضعیت شنا، به طور تناوبی، پای آزاد را به سینه بیاورید. یار کمکی یک پای شما را با دست می گیرد.

بازیکن باید به طور تناوبی، یک زانو را به سینه بکشد.

در وضعیت شنا، به طور تناوبی کف دست را باهم بالا بیاورید.

تنش بدن را حفظ کنید! چه کسی تعادل خود را از دست می دهد و به شکم می افتد؟ قانون: بازیکنان مجازند بازوهای یار خود را لمس کنند. مسابقه: ببینید کدام بازیکن اولین نفری است که سه امتیاز می گیرد.

تمرین ۲۳

چرخ فلک: با گرفتن او در اطراف سینه یا با یک نوع دیگر، یار خود را به پرواز درآورید، و با چرخاندن، قدم های کوچک بردارید.

تمرین ۲۴

سعی کنید یکدیگر را یک طرفه به زمین هل دهید! پشت به پشت بنشینید و بازوها را به هم وصل کنید.

تمرین ۲۵

سعی کنید یک سر لوله را در مقابل مقاومت یار به زمین فشار دهید. احتیاط: انتهای بالایی میله را از سر یار دور نگه دارید!

تمرین ۲۶

در حالت زانو زده و در حالی که دست‌ها روی شانه‌های همدیگر قرار دارند، سعی کنید یار را از حالت تعادل خارج کنید.

تمرین ۲۷

پریدن، هل دادن و حفظ تعادل روی یک پا: چه کسی اولین کسی است که خط مشخص شده را رد می کند یا با پای آزاد زمین را لمس می کند؟

تمرین ۲۸

روی یک پا تعادل داشته باشید و یکدیگر را با گرفتن مچ به مچ بکشید: کدام بازیکن قادر است ۱۰ ثانیه تعادل داشته باشد؟

تمرین ۲۹

چرخ دستی روی یک نیمکت بلند.

چرخ دستی زیگزاگی روی یک نیمکت بلند.

تمرین ۳۰

هواپیمای رو به جلو: تعادل خود را حفظ کنید! هر دو پا (بدون کفش) روی شکم قرار می گیرند.

تمرین ۳۱

فرغونی با یک پای آزاد. مسابقه: پنج متر تا خط، در حالی که پای آزاد را عوض می‌کنید، بچرخید و به شروع بازگردید.

تمرین ۳۲

الف: در حالت خوابیده به پشت، دست ها را با بازوهای کشیده قفل کنید.

ب: پاها را بلند کنید (روی شانه ها قرار بگیرید) و اجازه دهید پاهایتان پاهای یارتان را لمس کند.

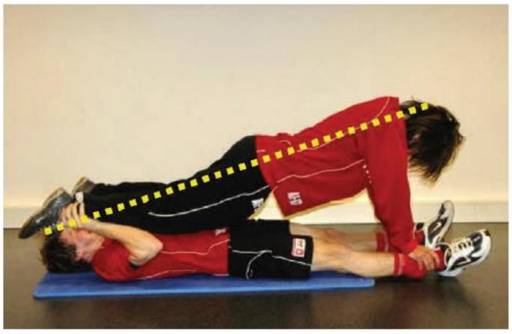
تمرین ۳۳

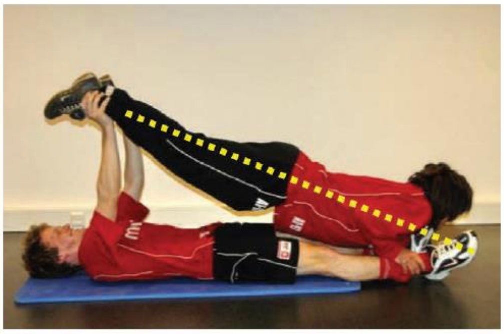
شنا در مقابل پل

تمرین ۳۴

خم و بازکردن همزمان

تمرین ۳۵





هر کدام به نوبت بازوهای خود را صاف می کنند.

تمرین ۳۶

در حالی که یار خود را روی شانه ها حمل می کنید، به نوبت به روش های مختلف بدوید. فقط برای ورزشکاران پیشرفته

شنا عمودی را با کمک یارانجام دهید.

تمرین ۳۸

بازیکن دست های خود را به دور یار خود که در وضعیت میز ثابت قرار دارد، می بندد. با صاف کردن تمام بدن خود، بازیکن سعی می کند در حالی که با کمک یار خود تعادل برقرار می کند، روی شانه بایستد.

سایت آ

تمرین ۳۹

بازیکن یار خود را بلند می کند و به او اجازه می دهد "پرواز کند". فرود باید نرم باشد.

تمرین ۴۰

صندلی: مچ دست همدیگر را بگیرید و از کفش های فوتسال یا باشگاه استفاده کنید. تنوع: هر دو بازیکن یک دست را در کنار نگه می دارند.

یار به طور ایمن بازیکن را از ناحیه لگن نگه می دارد.

آزمون عملی در فوتبال- جنگ در هوا با خطر شدید.

تماس فیزیکی و همچنان حفظ مالکیت!

تمرین ۴۱

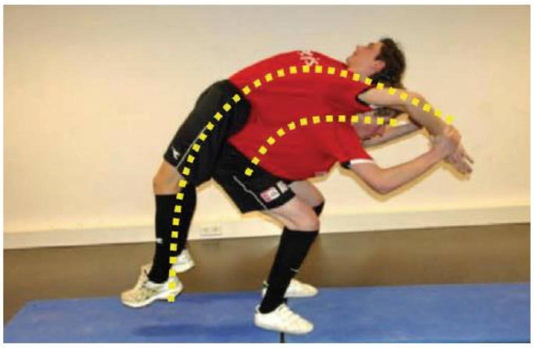
روی پشت یارتان پلی بزنید.

تمرین ۴۲

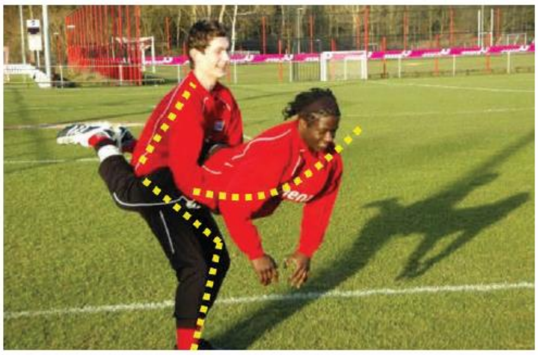
هر دو بازیکن با پریدن به صورت دایره ای روی یک پا، توالی حرکت را تثبیت می کنند.

اکنون یار باید سعی کند یک پا را بدون از دست دادن تعادل خود بالا بیاورد. پا را باید با دقت بالا آورد!

تمرین ۴۳



دو کمان را تشکیل دهید و تعادل را حفظ کنید.



یار را به چپ و راست تاب دهید (تاب کنترل شده).

تمرین ۴۴

بالانس با کمک یار کمکی

برگشت از بالانس به وضعیت ایستاده

تمرینات قدرتی و تعادلی ۳نفره

تمرین ۱

پنجه به پنجه در یک گروه سه نفره بنشینید

پا را صاف کنید. کشش کامل بدن و گرفتن محکم

بازیکنان پشت به هم هستند و سعی می کنند تعادل خود را حفظ کنند.

تمرین ۲

بازیکنی که حمل می شود باید تعادل خود را در طول مسابقه حفظ کند.

بازیکن وسط در وضعیت شنا قرار دارد و سعی می کند تعادل خود را بدون لمس زمین در طول مسابقه حفظ کند.

تمرین ۳

همانطور که نشان داده شده است، یارهای کمکی، بازیکن را برای چندین متر حمایت می کنند و حمل می کنند. تشکیل تیم و برگزاری مسابقات.

بازیکن وسط از حالت ایستاده به بالا می پرد و خود را روی شانه های یارهای کمکی خود محکم می کند (پرش پشتیبانی شده). به دلیل خطر آسیب، یارهای کمکی اجازه حرکت به پهلو را ندارند. موقعیت تکیه گاه را تقریباً ۳ ثانیه نگه دارید.

هواپیما: شرکت کنندگان تقریباً ۱۰ متربا هم راه می روند. احتیاط: ابتدا در حالت زانو زده امتحان کنید و توانایی های قدرتی بازیکنان را ارزیابی کنید. احتمالاً بازیکنان بیشتری را برای پشتیبانی حفاظتی بیشتر اضافه کنید.

سایت آرنو

تمرین ۴

بازیکن ایستاده و سفت را به جلو وعقب فشار دهید.

تمرین ۵

یارهای کمکی، بازیکن را از روی زمین بر می دارند. سپس با احتیاط بازیکن را روی زمین پایین می آورند. پشت باید تا حد امکان صاف بماند (خط نقطه چین را ببینید).

تمرین ۶

بازیکن مرده: یارهای کمکی با گرفتن دست بازیکن، او را نگه می دارند.

یارهای کمکی، حرکت رو به عقب را با لانج جانبی مهار می کنند. هنگامی که بازیکن در وضعیت افقی ثابت قرار گرفت، تقریباً ۳ ثانیه در آنجا نگه داشته می شود و سپس به حالت عمودی به سمت بالا کشیده می شود.

تمرین ۷

بازیکنان مدیسین بال را به طور هماهنگ به هوا پرتاب می کنند.

سایت آرنولدشو

فصل ۲ تمرینات مدیسین بال

تمرینات مدیسین بال به صورت انفرادی

تمرین ۱

شکل الف. توپ را به هوا پرتاب کنید و آن را در حالت نشسته بگیرید.

شکل ب. اجرای معکوس: پرتاب توپ در حالت نشسته. ایستاده آن را بگیر

تمرین ۲

شکل الف. از حالت لانج به بالا بپرید و پاها را عوض کنید.

سایت آر

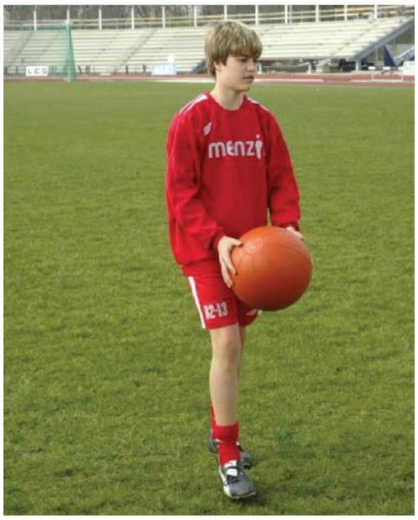
شکل ب. پرش را از حالت لانج با کشش کل بدن کامل کنید.

تمرین ۳

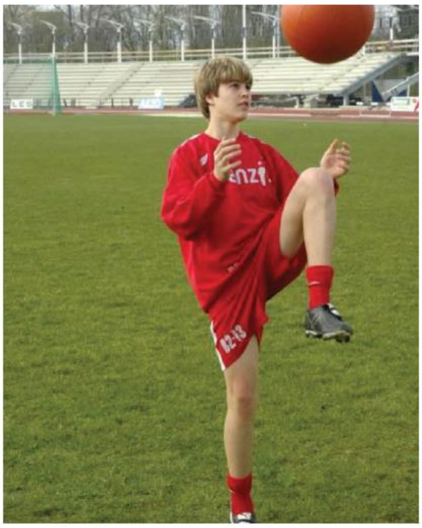
شکل الف. در حالت ایستاده، ابتدا مدیسین بال را با بازوهای کشیده در جلو نگه دارید، سپس آن را به صورت قوس کمانی در بالای سر به سمت عقب ببرید..

شکل ب. مدیسین بال را با دو دست و بدون نگاه کردن بگیرید. زمان بندی همه چیز است و سعی کنید تا حد امکان بدن صاف باشد.

تمرین ۴



شکل الف. مدیسین بال را روی یک ران قرار دهید و سعی کنید آن را با بلند کردن شدید زانو به هوا حرکت دهید.



شکل ب. کشش کل بدن را روی پای جلویی حفظ کنید.

تمرین ۵

شکل الف. توپ را به عقب و بالا پرتاب کنید - از طریق پاها و از پشت به جلو

شکل ب. در حالت ایمن، توپ را بگیرید.

تمرین ۶

شکل الف. پرتاب یک دستی

شکل ب. تنه را محکم به پهلو خم کنید.

تمرین ۷

شکل الف. در حالت پا باز، توپ را به سمت پایین و به پهلو حرکت دهید.

شکل ب. پس از انجام صاف کردن کل بدن، توپ را به سمت دیگر حرکت دهید. سعی کنید زانوها را خم نکنید.

تمرین ۸

شکل الف. مدیسین بال را مطابق تصویر با فاصله از پاهای خود روی زمین قرار دهید.

شکل ب. با بازوهای کشیده به حالت عمودی برگردید.

تمرین ۹

شکل الف. طبق تصویر، مدیسین بال را رها کنید.

شکل ب. به طور متناوب، توپ را در جلو و پشت پاها با هر دو دست بگیرید.

شکل ج. حالا مدیسین بال را به صورت مورب بگیرید.

شکل د. پس از هر گرفتن، تنه را بچرخانید.

تمرین ۱۰

شکل الف. مدیسین بال را بین پاهای خود نگه دارید.

شکل ب. مدیسین بال را با یک پرش به هوا ببرید و سپس آن را بگیرید.

تمرین ۱۱

شکل الف: به طور متناوب توپ را از داخل به خارج به صورت چرخه عبور دهید.

شکل ب: مدیسین بال را از قسمت بیرونی زانوها به داخل عبور دهید.

تمرین ۱۲

دو مدیسین بال را به بالا پرتاب کنید.

تمرین ۱۳

توپ را به صورت شکل 8(هشت انگلیسی)، بغلتانید.

تمرین ۱۴

در حرکت شنا تک دست، توپ را به دور بازوی حمایت کننده حرکت دهید.

تمرین ۱۵

با قراردادن پای اتکا روی تخته چوبی، روی یک پا بایستید. با نگه داشتن مدیسین بال روی زمین شروع کنید.

در حالت تعادل، با صاف کردن بدن، مدیسین بال را بلند کنید.

مدیسین بال را به هوا پرتاب کنید.

تمرین ۱۶

از حالت نشسته با پاهای کشیده روی شانه تکیه کنید.

تمرین ۱۷

در حین حفظ تعادل، مدیسین بال را به سمت پاهای خود بغلتانید.

مدیسین بال را با پاهای خود به جلو و بالا بندازید و در حالی که تنه خود را بالا می آورید با دستان خود آن را بگیرید.

تمرین ۱۸

در حالی که مدیسین بال را محکم گرفتید، از یک سمت به سمت دیگر بپرید.

اطمینان حاصل کنید که پای بیرونی تا حد ممکن کشیده شده است.

تمرین ۱۹

روی یک پا بایستید و پای دیگر را بالا بیاورید. کفش نپوشید.

پای بلند شده را به عقب دراز کنید و سپس مدیسین بال را از بین پاها عبور دهید (مطابق تصویر). تعادل خود را حفظ کنید! تنوع: سطوح اتکا مختلف را انتخاب کنید.

تمرین ۲۰

در حالت شنا، مدیسین بال را از یک سمت به سمت دیگر بغلتانید.

مدیسین بال را دورتر از بدن بغلتانید.

تمرین ۲۱

در حالت شنا، دست نگهدارنده روی توپ را با کمی پرش عوض کنید.

مطمئن شوید که آرنج ها خم شده اند.

با هر دو دست خود را روی مدیسین بال نگه دارید.

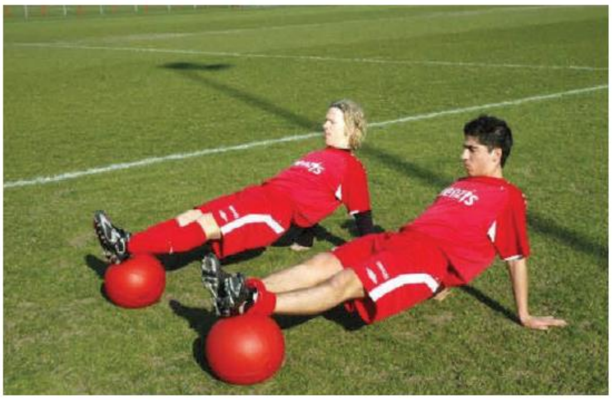
مدیسین بال را به شدت فشار دهید و به آرامی روی زمین فرود بیایید (خم-باز-خم-باز).

آرنولدشو

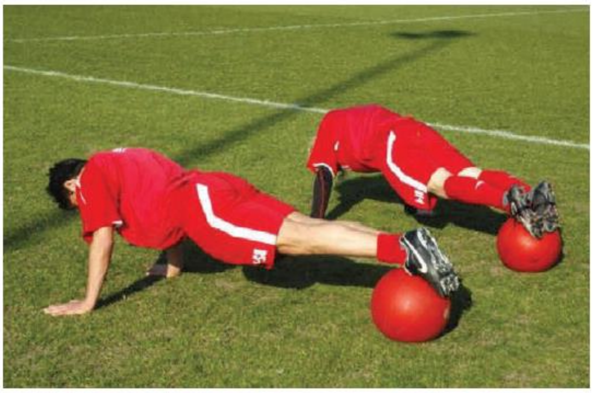
تمرین ۲۲

تمرین مشکل تر نسبت به تمرین قبلی

تمرین ۲۳



الف: پلانک معکوس با پاها روی مدیسین بال. تقریباً ۵ ثانیه نگه دارید.

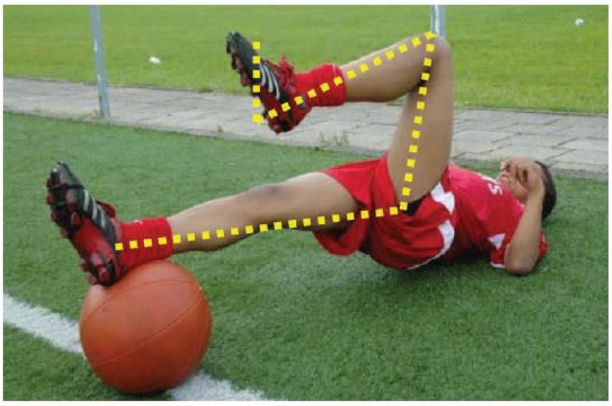


ب: با پاها روی مدیسین بال در وضعیت شنا قرار بگیرید. تقریباً ۵ ثانیه نگه دارید.

ج: پاها را از حالت نشسته از روی زمین بلند کنید.

د: به سمت جلو در امتداد ساق پا بچرخید تا بدن کاملاً کشیده شود و پلانک معکوس را اجرا کنید.

پاها را از حالت خوابیده به پشت از روی زمین بلند کنید.

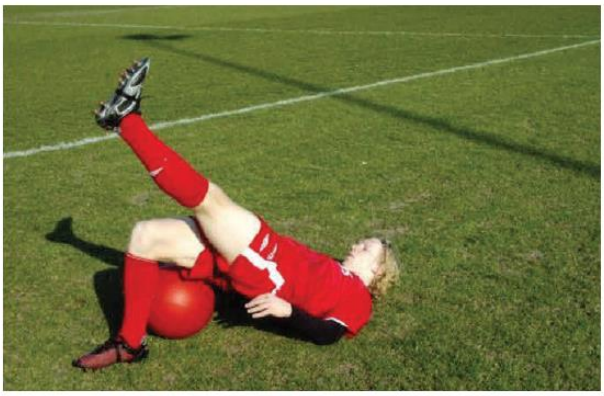


بلند کردن متناوب زانو، همانطور که در تصویر نشان داده شده است. وضعیت باثابت بدن را برای تقریباً ۳ ثانیه حفظ کنید.

تمرین ۲۴

الف: همانطور که در تصویر نشان داده شده است، در حالی که مدیسین بال را از بین پاها رد می کنید، پاها را با حرکت قیچی حرکت دهید.

ب: مدیسین بال را به طور مداوم از اطراف پاهای تقریباً کشیده خود عبور دهید.



ج: در حالی که مدیسین بال را از یک سمت به سمت دیگر زیر پای اتکا می غلتانید، پاها را در موقعیت پل تک پا قرار دهید.

د: با پاهای بسته در وضعیت پل قرار بگیرید و توپ را از پهلو به پهلو زیر پاهای خود بغلتانید.

تمرین ۲۵

با بازوهای صاف شده روی مدیسین بال به جلو و عقب حرکت کنید.

تمرین ۲۶

در حالت نشسته، مدیسین بال را به هوا پرتاب کنید و با پاهای خود آن را بگیرید. تنه باید تا حد امکان صاف بماند.

تمرین ۲۷

در حین انجام کرانچ، مدیسین بال را مانند تصویر محکم بگیرید.

تمرین ۲۸

تنه را تا حد امکان صاف نگه دارید.

تمرین ۲۹

برف پاک کن: پاها را تا حد امکان صاف و با زاویه ۹۰ درجه قرار دهید.

اجازه ندهید پاهایتان به زمین برخورد کند. بازوها را در وضعیت T نگه دارید. شانه های خود را روی زمین نگه دارید.

تمرین ۳۰

دست دور از زمین: مدیسین بال بین پاها قرار گرفته است.

حرکت معکوس است. پاها را تا حد امکان صاف نگه دارید.

تمرین ۳۱

برف پاک کن نشسته: به خلاف حرکت بازوها توجه ویژه ای داشته باشید.

پاهای کشیده را از یک طرف مدیسین بال به سمت دیگر حرکت دهید.

تمرین ۳۲

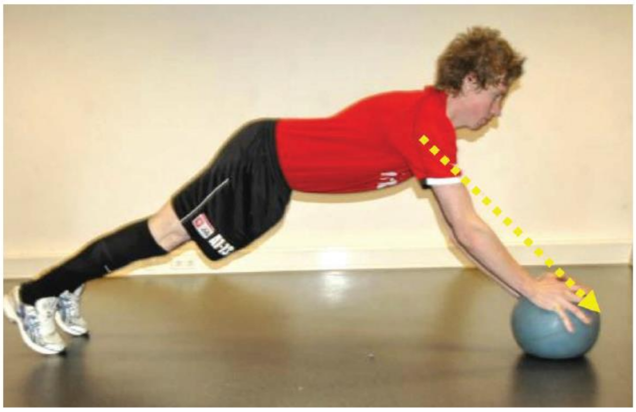
شکل الف: انتقال توپ: به طور مداوم مدیسین بال را به پاهای خم شده منتقل کنید.

شکل ب: مدیسین بال بین ساق پا نگه داشته می شود و تنه در وضعیت خوابیده به پشت قرار دارد.

شکل ج: از حالت نشسته با پاهای کشیده، پاها را با مدیسین بال بین پاها حرکت دهید و اجازه دهید پاها برای مدت کوتاهی زمین را لمس کنند.

شکل د: پس از چرخیدن به حالت نشسته، توپ را با دستان خود لمس کنید.

تمرین ۳۳



در حالت شنا، مدیسین بال را تا جایی که ممکن است به جلو بغلتانید و سپس دوباره به عقب برگردانید.

تمرین ۳۴

پلانک ساعد معکوس: باسن را بلند کرده و پایین بیاورید و تقریباً ۳ ثانیه نگه دارید.

تمرین ۳۵

پل تک پا با مدیسین بال. پاها را عوض کنید.

تمرین ۳۶

شکل الف: لانج: لانج کنترل شده به جلو و عقب با نگه داشتن توپ در بالای سر.

شکل ب: بازیکن، مدیسین بال را با بازوهای کشیده به جلو نگه می دارد و به طور متناوب اسکات تک پا انجام می دهد. تعادل را حفظ می کند.

شکل ج: در حالی که مدیسین بال را در پشت سر نگه داشته اید، از حالت ایستاده، لانچ را انجام دهید.

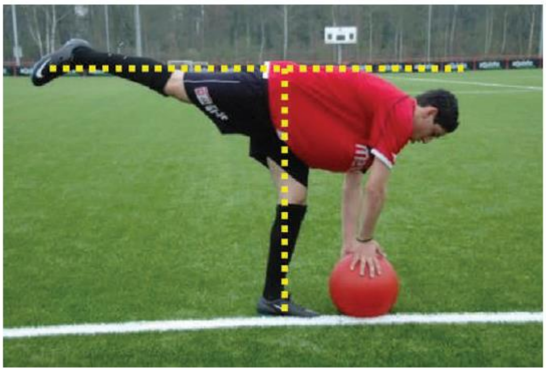
شکل د: در حالی که مدیسین بال را با بازوهای صاف شده در جلوی بدن نگه داشته اید، لانج انجام دهید. زانو هرگز از روی انگشت پا عبور نمی کند.

شکل ه: چرخش ۹۰ درجه تنه را اضافه کنید.

شکل ر: با پاهای موازی، حرکت نیمه اسکات انجام دهید. زاویه زانو را می توان تغییر داد.

شکل خ: سلام ژاپنی: مراقب باشید که زانوها را بیش از حد باز نکنید.

شکل م: وضعیت شروع شبیه این وضعیت بگیرید.



شکل ت: با یک پا به جلو خم شوید.

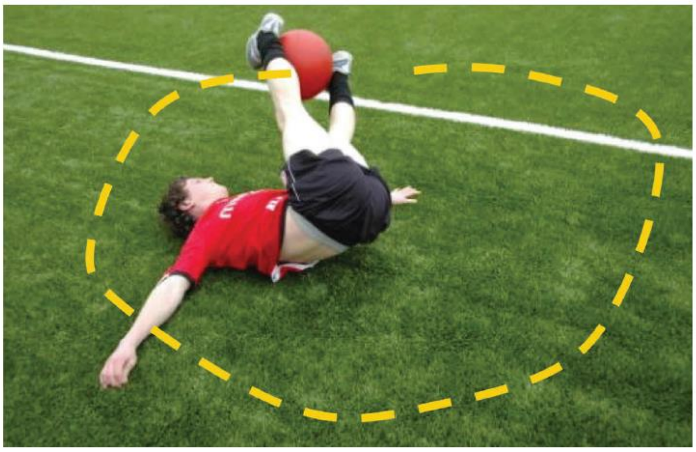
شکل : لانچ جانبی تناوبی. تنه را صاف و مدیسین بال را پشت سر نگه دارید.

شکل : حرکت پایین به بالا را با مدیسین بال شروع کنید.

آرنولدشو

شکل : حرکت مورب را کامل کنید. طرفین را عوض کنید.

تمرین ۳۷



پاهای خود را به صورت دایره ای حرکت دهید و مدیسین بال را بین ساق پاهای خود قرار دهید. جهت را معکوس کنید.

سایت آ

تمرین ۳۸

مدیسین بال را با بازوهای کشیده به جلو در حالت نیمه اسکات نگه دارید، توپ را به هوا پرتاب کنید و سپس آن را بگیرید.

تمرین ۳۹

مدیسین بال را به زمین بزنید و سپس آن را بگیرید.

سایت آ

تمرین ۴۰

الف: مدیسین بال را از حالت نیمه اسکات به بالا پرتاب کنید.

ب: صاف شدن پویا کل بدن را حفظ کنید.

ج: از حالت لانج، مدیسین بال را تا حد امکان به سمت هوا پرتاب کنید.

د: همزمان، صاف شدن کامل بدن را انجام دهید.

سایت آرنولدشو

تمرینات مدیسین بال با یارکمکی

تمرین ۱

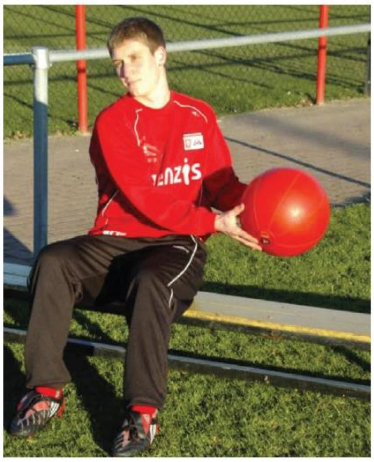
الف: توپ را از حالت نشسته با استفاده از هر دو دست پرتاب کنید. یک بازیکن پرتاب می کند. بازیکن دیگر می گیرد.

ب: حالا فقط با یک دست پرتاب کنید.

تمرین ۲

پرتاب را از حالت نشسته انجام دهید.

تمرین ۳



با استفاده از هر دو دست از پهلو پرتاب کنید. جهت عوض کنید.

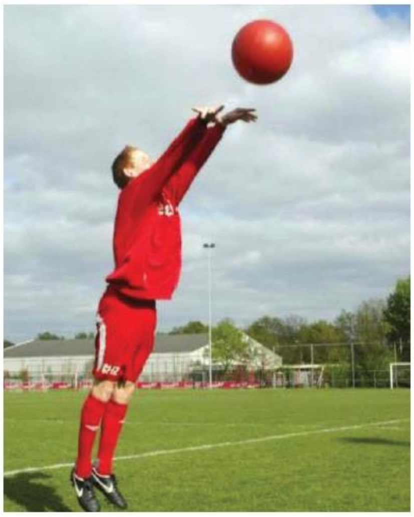
تمرین ۴

الف: مطابق تصویر، توپ را به جلو و بالا پرتاب کنید.

ب: صاف شدن کل بدن را روی انگشتان پا نگه دارید. تکانه از پاها سرچشمه می گیرد.

تمرین ۵

الف: یک پرتاب قدرتمند از حالت اسکات انجام دهید.



ب: کف دست ها را دنبال کنید. بالا و دور پرتاب کنید.

ج: در حالی که از حالت اسکات به حالت لانج حرکت می کنید، مدیسین بال را به صورت انفجاری پرتاب کنید.

د: حرکت پرش همراه با صاف شدن کل بدن را اضافه کنید.

تمرین ۶

الف: پرتاب را با پاهای نزدیک به هم انجام دهید.

ب: حالا در حالت لانج پرتاب کنید.

ج: پرتاب را در حالت زانو زده انجام دهید.

د: پرتاب را روی یک زانو انجام دهید.

ه: پرتاب را در حالت نشسته انجام دهید.

تمرین ۷

الف: پرتاب های جانبی را با چرخش در وضعیت لانج انجام دهید.

ب: دونفر در فاصله تقریباً دو طول دست، پشت به هم می ایستند. در حالت پا باز، هر دو طرف به طور همزمان در یک جهت می چرخند. یک بازیکن توپ را به بازیکن دیگر پاس می دهد.

ج: فاصله بین بازیکنان افزایش می یابد و مدیسین بال با دقت یک وری پرتاب می شود.

د: دو بازیکن در مقابل هم قرار می گیرند که هر کدام یک مدیسین بال دارند. آنها به طور همزمان توپ را بدون تماس توپ ها در هوا به یکدیگر پرتاب می کنند.

ه: هر دو مدیسین بال را همزمان در حالت اریب پرتاب کنید.

ر: توپ های طبی را در یک حرکت جانبی تعقیب کرده و بگیرید. بازیکن ریتم را تنظیم می کند.

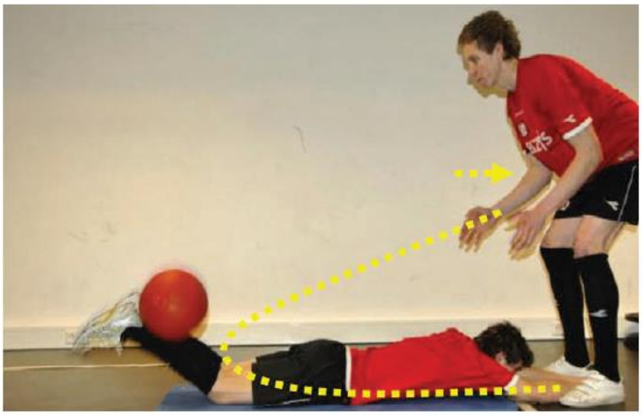
خ: مدیسین بال را در حالی که روی یک پا ایستاده اید پرتاب کنید. تعادل را حفظ کنید!

ی: حالا در حالی که توپ را پرتاب می کنید، روی یک گوه چوبی یا پد تعادلی تعادل را حفظ کنید.

فشار توپ: بازیکنان باید سعی کنند با توپ های طبی، یکدیگر را از تعادل خارج کنند.

بازیکنان اکنون باید سعی کنند یکدیگر را در حالت اسکوات از تعادل خارج کنند.

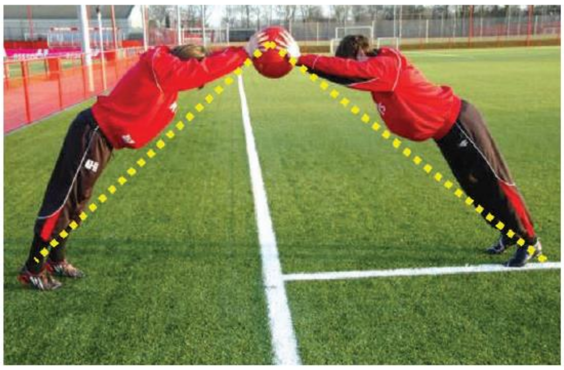
تمرین۹



الف: یارکمکی، مدیسین بال را در امتداد پشت بازیکنی که روی زمین خوابیده است می‌غلتاند.

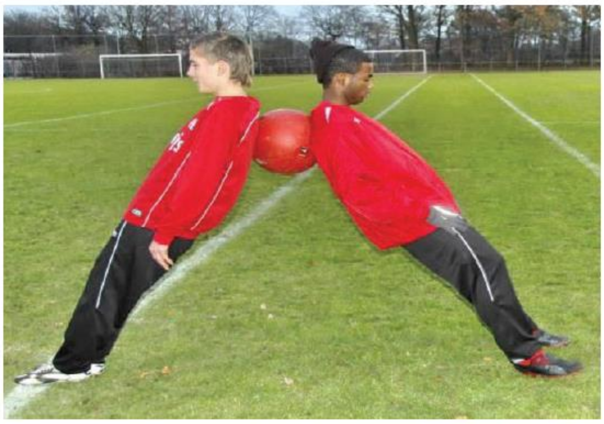
ب: بازیکن سعی می کند با استفاده از ساق پا، توپ را به طرف یار کمکی خود به سرعت برگرداند.

تمرین ۱۰



شنا با تکان خوردن: بازیکنان با کشش خوب به سمت یکدیگر متمایل می شوند و بازوها را کاملاً صاف کرده اند. این امر مستلزم تنش عضلانی کل بدن است.

تغییرات



در اسکات پشت به پشت، توپ را جا به جا کنید.

تمرین ۱۱

الف: مدیسین بال را با پاها حمایت کنید.

ب: مدیسین بال را با صاف کردن پا حمایت کنید. تنش بدن را به خصوص در سمت شکمی حفظ کنید و به توپ فشار بیاورید.

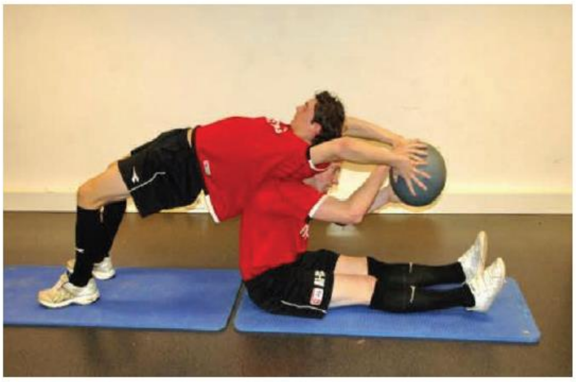
تمرین ۱۲

الف: در حالت زانوزده به توپ فشار بیاورید.

ب: انتقال به شنا سوئدی.

تمرین ۱۳

الف: یک پل بسازید و توپ را از زیر پل عبور دهید.



ب: به نوبت انجام دهید. تنش عضلانی را حفظ کنید!

تمرین ۱۴

الف: در حالت کمی پا باز، خم شوید و مدیسین بال را از میان پاها عبور دهید.

ب: به حالت عمودی حرکت کنید و توپ را از بالای سر عبور دهید. توپ را با چشمان خود دنبال کنید.

تمرین ۱۵

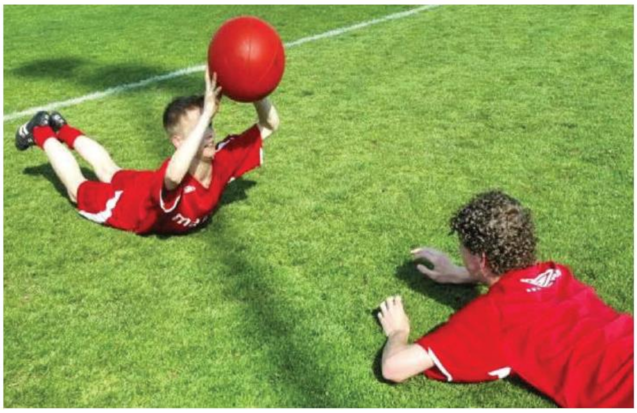
الف: فشار بر روی توپ: مدیسین بال را در وضعیت دمر با آرنج خمیده ثابت کنید.

ب: با هم مدیسین بال را به سمت بالا فشار دهید. کش آمدن! سپس به تدریج کمر را پایین بیاورید.

تمرین ۱۶

به پشت دراز بکشید، مدیسین بال را بین پاها قرار دهید و آن را به طرف یارکمکی خود پرتاب کنید.

تمرین ۱۷



از حالت دمر، مدیسین بال را به یار کمکی پرتاب کنید.

تمرین ۱۸

به طور مداوم مدیسین بال را با هر دو پا بگیرید. با یک پرتاب کنترل شده با استفاده از پاها آن را به یار کمکی خود برگردانید.

تمرین ۱۹

از حالت نشسته با پاهای کشیده، به عقب برگردید و با پاهای خود توپ را به یارکمکی خود پاس دهید.

تمرین ۲۰

الف: مدیسین بال را به طور مداوم در اطراف پاها حرکت دهید و آن را از کناره بگیرید.

ب: تماس مداوم پا را حفظ کنید.

تمرین ۲۱

الف: در حالت نشسته با پاهای کشیده، توپ را پاس داده و دریافت کنید.

ب: فاصله را طوری انتخاب کنید که هر دو بتوانند با مدیسین بال بدون برخورد بچرخند.

تمرین ۲۲

مدیسین بال را در حالت خوابیده به پشت با پاهای بلند شده و در تماس باهم، پاس دهید.

تمرین ۲۳

الف: یکی از بازیکن ها، مدیسین بال پرتاب شده را با کف یک پا به طرف یار خود هل می دهد.

ب: با هر دو پا توپ را به طرف یار خود هل دهید.

تمرین ۲۴

در حالت ایستاده، مدیسین بال را بین پاهای خود قرار دهید، به بالا بپرید و توپ را به طرف یارتان پرتاب کنید. در صورت امکان، یار مدیسین بال را با هر دو پا بگیرد.

تمرین ۲۵

کشتی با توپ: کدام بازیکن قادر به گرفتن توپ است؟

تمرین ۲۶

توپ را از پشت به جلو پرتاب کنید.

تمرین ۲۷

الف: تصادف: با توپ های طبی که به سینه گرفته اید به سمت یکدیگر حرکت کنید و با یکدیگر برخورد کنید. وضعیت دست باید مطابق شکل باشد.

ب: حالا با پرش به یکدیگر برخورد کنید. مطمئن شوید که اقدامات همزمان هستند!

تمرین ۲۸

بلندکردن زانو با مدیسین بال: تقریباً ۳ ثانیه در وضعیت نشان داده شده بمانید و تعادل خود را حفظ کنید!

تمرین ۲۹

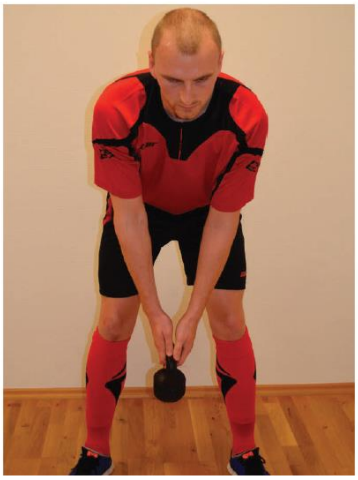
قورباغه: از حالت اسکات، مدیسین بال را با قدرت به طرف یار خود هل دهید. با فرود آمدن روی شکم و غلتیدن به پهلو ادامه دهید.

تمرین ۳۰

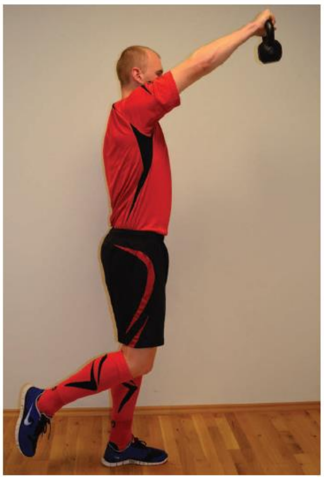
با هم، توپ را در همه جهات با گام های کوچک حمل کنید.

سایت آرنولدشو

فصل ۳: تمرینات کتل بل به صورت انفرادی



تمرین ۱: تاب کتل بل تک و دودستی



وضعیت شروع:

زانوها را کمی خم نگه دارید و مطمئن شوید که زانو از انگشتان پای اتکا عبور نکند. کتل بل را همانطور که در عکس نشان داده شده است نگه دارید و پشت را گرد نکنید.

دنباله حرکت:

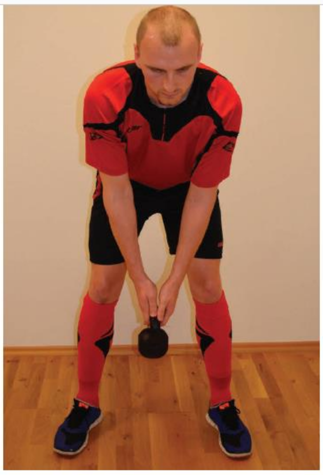
ابتدا پای اتکا و به دنبال آن لگن و سپس بالاتنه صاف می شود.

در این دنباله، بازیکن از حرکت کتل بل استفاده می کند و به موقعیت پایانی می رسد.

وضعیت نهایی:

بدن را صاف کنید (پاها، لگن، بالاتنه). سپس کتل بل را با یک حرکت سریع اما کنترل شده به حالت اولیه برگردانید و دنباله حرکت را تکرار کنید. این تمرین را می توان با یک یا هر دو دست انجام داد.

تمرین ۲: نشر از جانب با کتل بل



وضعیت شروع:

در حالت خمیده (تا ۹۰ درجه در لگن، بسته به سطح قدرت)، کتل بل را با هر دو دست در جلوی بدن نگه دارید.

دنباله حرکت:

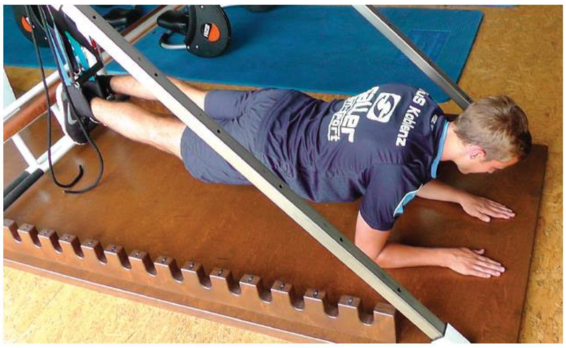
با انرژی کتل بل را به یک سمت بالا ببرید. از فازهای استاتیک اجتناب کنید.

وضعیت نهایی (وضعیت میانه): زمانی که بازو در سطح قفسه سینه قرار دارد به نقطه بازگشت رسیده اید. سپس کتل بل را پایین بیاورید و از تکانه تولید شده برای تعویض دست ها در پایین ترین نقطه استفاده کنید و کتل بل را از طرف دیگر بالا ببرید.

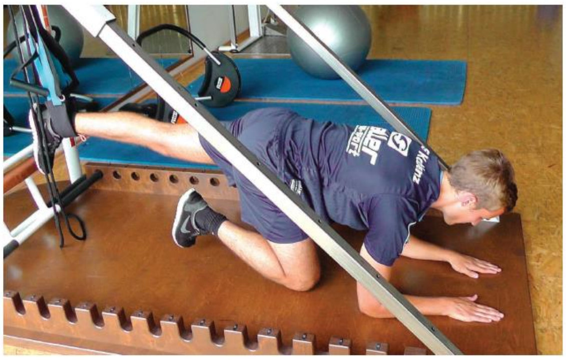
سایت آرنولدشو

فصل ۴: تمرینات TRX به صورت انفرادی

تمرین ۱



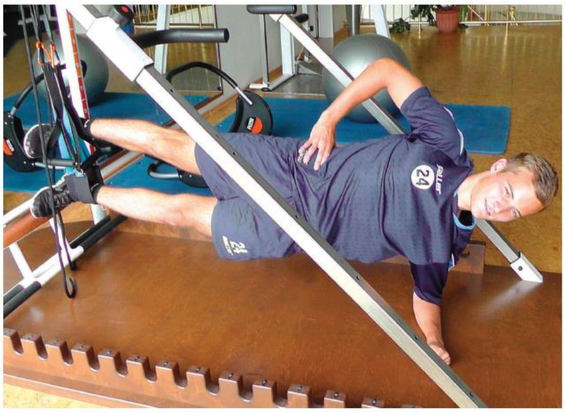
با پای راست در TRX به حالت پلانک ساعد قرار بگیرید.



پای آزاد به سمت آرنج حرکت می کند و سپس به حالت اولیه باز می گردد.

لگن را در یک سطح نگه دارید. از "حرکات شلاقی" ستون فقرات کمری خودداری کنید!

تمرین ۲



برای فعال کردن زنجیره جانبی، پلانک کناری انجام دهید. یکی از پاها در TRX باقی می ماند و شانه ها، لگن و زانوها در یک ردیف قرار دارند. لگن را از این حالت پایین بیاورید و بلند کنید.

تمرین ۳

لیفت لگن: کار کردن زنجیره پشتی در حالت خوابیده به پشت با تاکید بر اندام تحتانی. یکی از پاها به دسته TRX فشار داده می‌شود و باعث می‌شود ران کشیده شود. در مدت یک ثانیه لگن را بلند و پایین بیاورید.

تمرین ۴

برای این فرم به تمرین ۲ مراجعه کنید. این پلانک کناری، زنجیره داخلی (تاکید بر اندام تحتانی) را به کار می گیرد. پای بالایی با لبه داخلی پا به بند فشار می آورد و لگن دوباره در مدت یک ثانیه بلند می شود.

تمرین ۵

لانج: پای جلو در بند TRX قرار می گیرد و پاها در حالت لانج قرار می گیرند.

این تمرین در درجه اول عضلات سرینی، عضلات ران و تعادل را فعال می کند.

تمرین ۶

شنا: با دست در بند TRX، شنا را انجام دهید. این تمرین زنجیره های شکمی را با تاکید بر اندام فوقانی به کار می گیرد.

فصل ۵: تمرینات مرکزی بدن و تحرک پذیری به صورت انفرادی

ما برای ثبات مرکزی بدن، سخت کار می کنیم.

ثبات مرکزی بدن ضروری است.

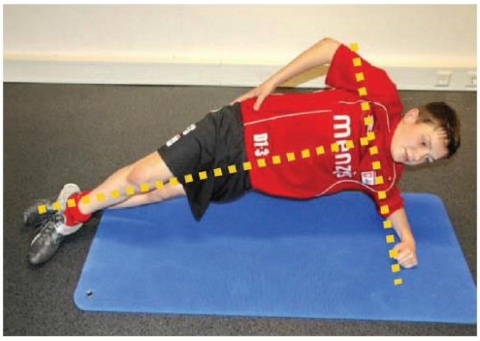
حفظ تعادل با یک تمرین عملکردی.

تعادل کامل

تحرک ران

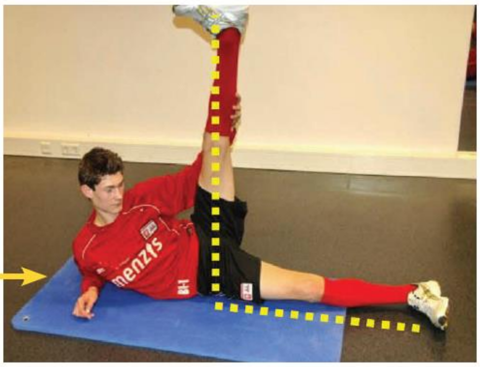
حفظ تنش عضلات به صورت اریب!

حفظ تعادل در همه جهات!



ثبات جانبی

ثبات جانبی



تحرک ران

چابکی هنگام دریافت توپ

هل دادن و فرود آمدن روی دست و پا.

افتادن بدون صدمه دیدن.

انعطاف پذیری عضلات نزدیک کننده ران

لانچ جانبی عمیق به انعطاف عضلانی زیادی نیاز دارد.

آرنولدشو

ثبات پویا به حفظ تعادل کمک می کند.

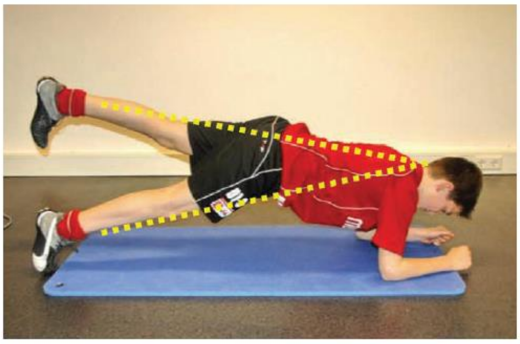
بازیابی تعادل پس از عدم تعادل.

Photo 289: Shoulder to shoulder and

شانه به شانه و حفظ تعادل. برخورد و مسدود کردن!

سایت آرنولدشو

تمرینات مرکزی بدن برای ۱۲ تا ۱۹ ساله ها



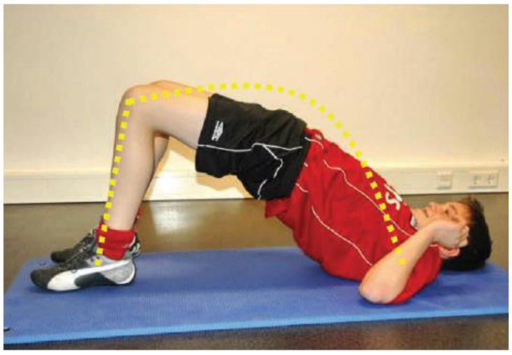
پلانک ساعد با بلندکردن یک پا

درازونشست

برف پاک کن شیشه با زانو خم.

تمرین گربه -گاو: هر حالت را دو ثانیه نگه دارید.

پلانک در سطح شانه.



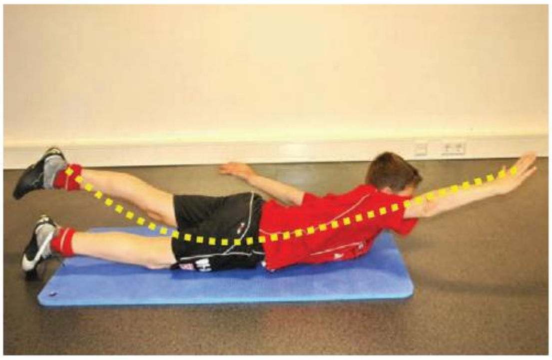
به پل بروید و آن را دو ثانیه نگه دارید.

جک نایف با زانو خم شده.

آرنولدشو

درازونشست مورب (فقط در صورتی که عضلات شکم از قبل به خوبی رشد کرده باشند).

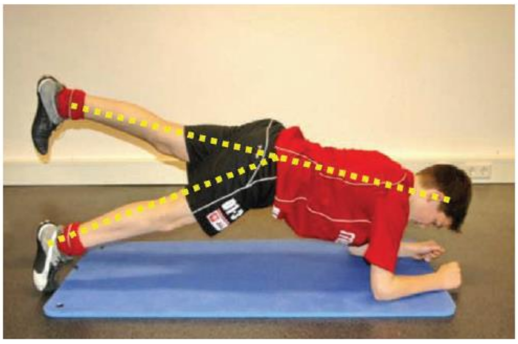
پلانک کنار ساعد با پاهای ضربدری



در حالت دمر، دست و پای مخالف را بالا بیاورید و با دست و پای دیگر به صورت تناوبی انجام دهید.

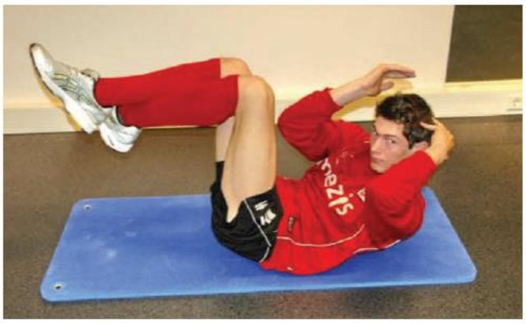
شنا دست باز (فقط در صورتی که عضلات بازو، شانه و تنه به خوبی رشد کرده باشند).

تمرینات مرکزی بدن برای ۱۴ و ۱۵ ساله ها



در پلانک ساعد ، به طور متناوب یک پا را بلند کنید.

درازونشست

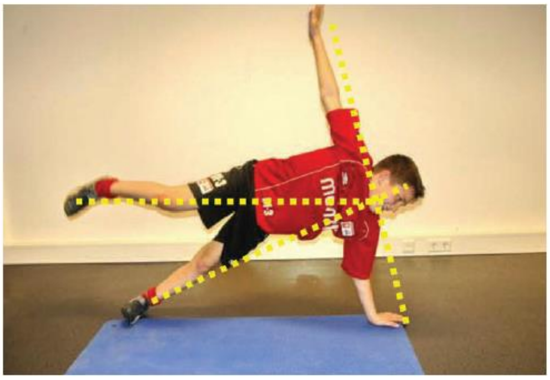


کرانچ مورب با پاهای ضربدری و بلند شده.

شنا در سطح شانه

هل دادن و فرود آمدن روی دست و پا.

بلندکردن لگن: در حالت خوابیده به پشت با یک زانو خم و پای دیگر به سمت بالا، بدن را بالا بیاورید.

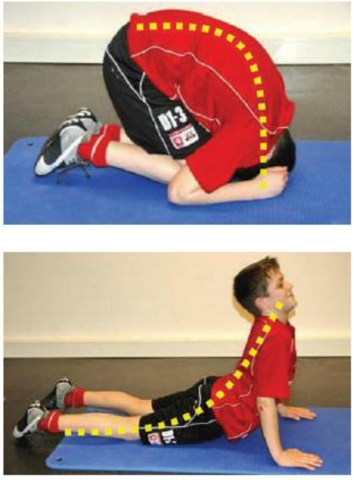


از حالت شنا، به موقعیت نشان داده شده بروید، بازوها و پاها را صاف کرده و متعادل شوید.

در حالی که به طور متناوب یک پا را دراز می کنید، درازو نشست را انجام دهید.

چک نایف تک پا، از حالت نشسته با پاهای کشیده، پاها را تناوبی بالا بیاورید. (فقط ورزشکاران پیشرفته باید این تمرین را انجام دهند.)

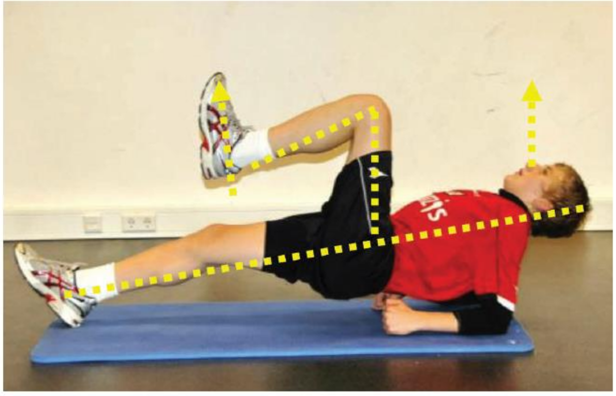
شنا دست باز: آرنج ها را خم و راست کنید.



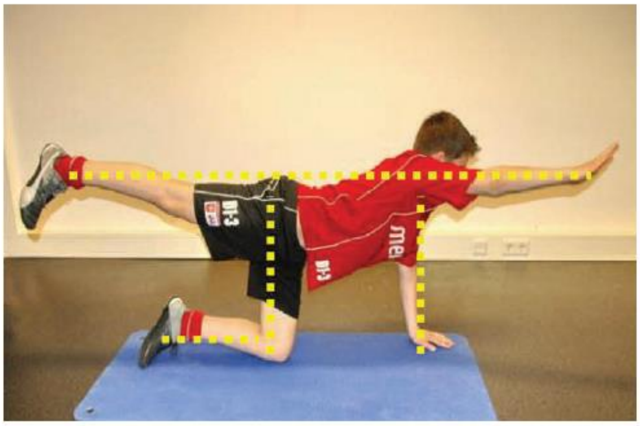
حالت کودک به کبرا، متناوب در ریتم دو ثانیه.

حرکت شنا را با یک پا صاف شده در زاویه نزدیک به ۹۰ درجه در موقعیت نهایی انجام دهید.

تمرینات مرکزی بدن برای ۱۶ و ۱۷ ساله ها

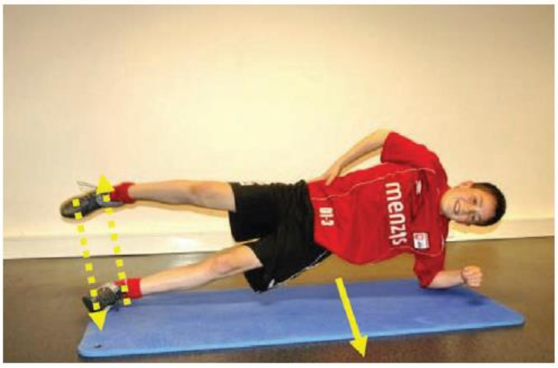


قدم زدن در وضعیت پلانک ساعد معکوس



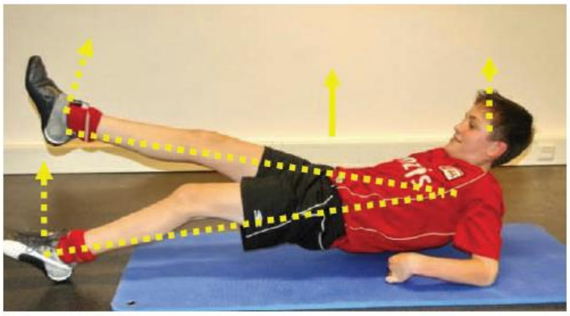
حرکت مورب روی چهار دست و پا: در حالت پلانک تک دست، یک پا و یک دست را به صورت مورب صاف کنید.

جک نایف استرادل. (فقط ورزشکاران پیشرفته باید این تمرین را انجام دهند.)

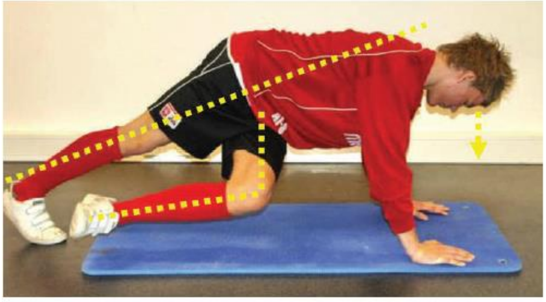


در حالت پلانک جانبی ساعد، ران ها را بالا بیاورید و سعی کنید لگن را بالا و پایین بیاورید.

از حالت خوابیده به پشت، در حالیکه از مفصل ران و زانو خم می شوید، بالاتنه خود را از روی زمین بلند کنید.



پلانک ساعد معکوس: باسن را بالا بیاورید و به طور متناوب پاها را بالا و پایین بیاورید.



با چرخش داخلی یک زانوی خم شده بین تشک و بدن، شنا در سطح شانه را انجام دهید.

سایت آرنولدشو

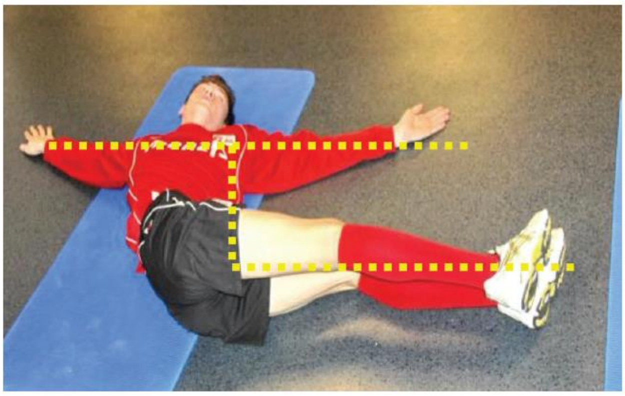
تمرینات مرکزی بدن برای ۱۸ و ۱۹ ساله ها

کرانچ در حالت تعادل با زانو خم شده.

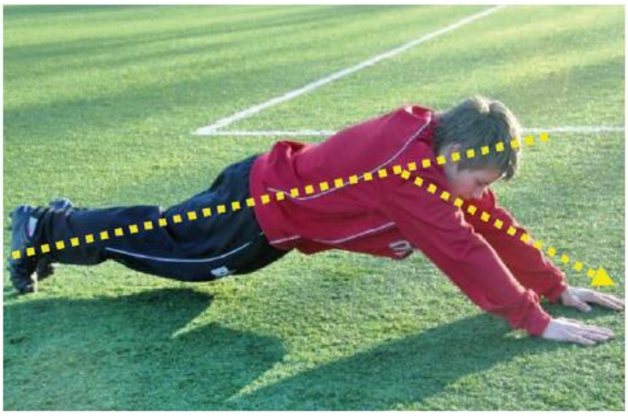
شنا دست جمع

شنا دست باز

حالت طاقباز با لگن بلند شده و یک پا با خم شدن زانو به سمت بالا آورده شده است.



برف پاک کن شیشه: پاها با زمین تماس ندارند.



شنا را با حرکت رو به جلو انجام دهید.

پلانک کنار ساعد را انجام دهید درحالی که زانوی بالایی را با زاویه ۹۰ درجه می کشید.

در حالت پلانک کنار ساعد، به طور مداوم پای بالایی را در جلو و پشت پای اتکا حرکت دهید.

در وضعیت شنا، از زمین جداشده، دستان خود را به هم بکوبید و به آرامی در وضعیت شنا فرود بیایید.

سایت آرنولدشو