



# تمرین‌های مقاومتی برای کودکان ابتدایی

جرج آلفا لانفورد، کوین دبلیو مک کوردی  
مترجم: افسانه محمدی

شدن هر جنس به بلوغ، تفاوت‌ها آشکار می‌شود [مالینا و بوکار، ۱۹۹۱].

در سنین ۱۱ تا ۱۲ سالگی، متوسط قدرت دختران حدود ۹۰ درصد متوسط قدرت پسران است. این میزان در سنین ۱۳ تا ۱۴ سال به حدود ۸۰ درصد و در سنین ۱۵ تا ۱۶ سال به ۷۵ درصد می‌رسد. چنین تغییراتی با توجه به بلوغ و تغییرات هورمونی روی می‌دهد.

رشد یک برنامه‌ی تمرینی مقاومتی و مناسب برای کودکان کوچک‌تر، به درک تطبیق‌هایی نیاز دارد که در بدن آن‌ها بعد از شرکت منظم در یک برنامه‌ی تمرینی روی می‌دهد. پسران و دختران بالغ باید توانایی و قدرت نسبی خود را با توجه به دستاوردهای مشاهده شده در افراد بالغ بهبود بخشند [پفیفر و فرانس، ۱۹۸۶]. در کودکان نابالغ با توجه به سطح پایین هورمون‌های لازم برای ساخت

برای معلمان تربیت‌بدنی بسیار مهم است که با تهیه‌ی پایه‌ای از اصول روان‌شناسی بتوانند تمرینی مؤثر و مناسب را برای دانش‌آموزان طراحی کنند. معلمان زمانی که این برنامه را طرح‌ریزی می‌کنند، باید با سطوح مشخصی بلوغ و توانایی دانش‌آموزان آشنا باشند و مهارت‌های حرکتی مؤثر برای آنان را مدنظر داشته باشند. هنگام تصمیم‌گیری برای برنامه‌های اجرایی علاوه بر سطح کلاس و مقطع سنی، سطح بلوغ و توانایی دانش‌آموزان در آموزش نیز مدنظر قرار می‌گیرد.

## رشد قدرت در کودکان

تمرینات ارائه شده در این مقاله هم برای دختران و هم برای پسران قابل استفاده است. بین دختران و پسران در اوایل کودکی تا قبل از بلوغ، هیچ‌گونه تفاوت قدرتی وجود ندارد و با نزدیک



عضله، بهبود قدرت، اغلب نتیجه‌ی تطبیق‌های عصبی - عضلانی و تکنیک است [بلمکی، ۱۹۹۳]. در دوران بلوغ، بهبود قدرت را می‌توان به تطبیق‌های عصبی - عضلانی، پیشرفت تکنیک و بزرگ شدن عضو بیش از حد مجاز نسبت داد [پیففر و فرانس، ۱۹۸۶]. بنابراین وقتی برنامه‌های آموزشی به‌خوبی سازمان‌دهی شده است و به دانش‌آموزان تکنیک صحیح، همراه با احتیاط را می‌آموزند، تمرین می‌تواند برای افراد بالغ سودآور باشد. [فایجنباوم و برادلی، ۱۹۹۸ و فالک و تندبام، ۱۹۹۶ و کرامر و همکاران، ۱۹۸۹].

## تمرین قدرتی بدون وزنه

برنامه‌ی تمرینی زیر طوری طراحی شده است تا مدیریت کلاس را برای معلمی که با تعداد زیاد دانش‌آموز و تجهیزات آموزشی کم یا بدون تجهیزات آموزشی وزنه، بهبود بخشد. بیشتر تجهیزات مورد اشاره ارزان است و می‌توان برای مشارکت حداکثر از آن‌ها استفاده کرد، به نحوی که به گروه‌های کوچک، همبازی‌ها و خود فرد اجازه‌ی کار می‌دهد.

برنامه‌ی تمرینی را می‌توان به‌طور گردشی هدایت کرد، به گونه‌ای که فرد با همبازی خود به اطراف می‌رود. تأکید بر این برنامه برای بهبود عضله، کنترل وزن بدن با تکنیک مناسب و جذاب کردن برنامه‌ی تمرینی مقاومت است. با توجه به نیاز کمی که برای افزایش وزن بیرونی وجود دارد، افزایش بار به‌طور پیشرونده یا افزایش در مقاومت، به واسطه‌ی تغییرات در موقعیت بدن بهبود می‌یابد.

## تمرین بدنی قسمت پایین‌تنه

گروه‌های عضلات: تمرینات زیر قدرت عضلانی و استقامتی را برای قسمت پایین پشت، ران، زانو و قوزک پا بهبود خواهند بخشید.

### - پرواز پرنده

نکات تکنیکی: تکرارها را بین سه تا شش بار کامل کنید. هر تکرار نیازمند انرژی بالا برای کنترل بدن است، در حالی که روی یک ساق پا حمایت می‌شود. تأکید بر تکنیک در جای خود با تکرار زیاد امکان‌پذیر است.

### - پرواز با پشت صاف

تمام وزن بدن خود را روی یک ساق پا قرار دهید. در حالی که ساق پای دیگر را پشت سر خود باز می‌کنید که آن را دم می‌نامیم، ران را به سوی جلوی ساق پای ایستاده‌ی خود خم کنید. بازوهای خود را به اطراف باز کنید تا بال‌ها را شبیه‌سازی کنند [شکل ۱]. در حالی که به پرواز کردن وانمود می‌کنید، اجازه دهید بالاتنه‌ی شما به تمام جهات حرکت کند. پشت خود را صاف نگه دارید و سعی کنید در هر زمان حدود ۱۰ ثانیه به حالت پرواز خود ادامه دهید.

**نکته:** ممکن است شما به آرامی خم شوید و ران و زانوی ساق حمایت‌کننده‌ی خود را به آرامی خم و راست کنید.

### - پرواز با تماس نوک انگشتان پا

همانند بالا به آرامی پرواز کنید. هرچه بیشتر در قسمت ران و زانو خم شوید تا انگشتان ساق ایستاده‌ی خود را با شست دست مقابل لمس کنید. مثلاً انگشت راست پای خود را با دست چپ لمس کنید و به موقعیت پرواز باز گردید. این حالت را سه تا چهار مرتبه تکرار کنید.

### - به‌طور عمودی پرواز کنید

وارد موقعیت پرواز شوید و یک زنجیره‌ی مقاومتی با همبازی خود درست کنید. بال‌ها به سمت جلو به جای کناره‌ها کشیده شوند، همبازی شما (نه به حالت پرواز) در جلوی شما خواهد ایستاد. به سادگی دست مقاوم را تکیه‌گاه کنید و بدن را آرام روی آن نگه دارید. از موقعیت پرواز خود قسمت دم خود را انداخته و بال‌های خود را نگه دارید و به حالت ایستاده باز گردید. این یک موقعیت ایستاده‌ی پروازی است. قسمت بالاتنه‌ی خود را صاف نگه دارید، در حالی که خم شده و ران پاها را از همدیگر دور می‌کنید. هنگامی که موقعیت عمودی پرواز خود را گسترش می‌دهید، در مقابل مقاومت بایستید. این حرکت را چهار تا شش بار تکرار کنید.

## چمباتمه‌ی سه در یک

نکات تکنیکی: تا حد ممکن وزن را روی یک ساق پا حفظ کنید. زانوها را در خطی موازی با انگشتان و پاشنه در روی زمین نگه دارید.

پاها را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنید یک چمباتمه‌ی دو ساق پا را انجام دهید، به گونه‌ای که ران‌های شما موازی با سطح زمین باشد. سپس به حالت ایستاده باز گردید. سپس به سمت راست بازگردید تا بیشتر وزن شما روی ساق راست قرار گیرد. عمل چمباتمه‌ی مشابهی را انجام دهید که در موقعیت موازی در حد ممکن قراردادارد. اکنون هرچه بیشتر وزن خود را روی یک ساق پا انتقال دهید و انگشتان ساق دیگر خود را بلند کنید. بنابراین شما در حال استفاده از پاشنه برای حمایت هستید. چمباتمه را از اول انجام دهید. از موقعیت موازی پایین‌تر نیایید. ما این حالت را یک چمباتمه‌ی تک‌ساق جزئی می‌نامیم.

اکنون حالت مشابهی را روی ساق چپ خود تکرار کنید. این حالت را چهار تا شش بار تکرار کنید. بر کنترل بدن و تکنیک تمرکز کنید. وزن بدن وارد شده را روی ساق حمایتی نگه دارید.

### - چمباتمه‌ی لرزان

چمباتمه‌ها را سه در یک انجام دهید، در حالی که روی یک صفحه تعادل ایستاده‌اید. پیچیدگی صفحه‌ی تعادل را بدون اضافه کردن مقاومت به تمرین افزایش دهید [شکل ۲].

## چمباتمه‌ی تک‌ساق با تماس نوک انگشت

نکات تکنیکی: بیشتر وزن خود را روی ساق جلویی نگه دارید.

## رشد یک برنامه‌ی تمرینی مقاومتی و مناسب برای کودکان کوچک‌تر، به درک تطبیق‌هایی نیاز دارد که در بدن آن‌ها بعد از شرکت منظم در یک برنامه‌ی تمرینی روی می‌دهد

– **چمباتمه‌ی روی توپ با تک ساق بر روی زمین** – سطح کمر خود را حفظ کنید. زانوی ساق چمباتمه‌زده‌ی خود را در خطی موازی با انگشتان خود نگه دارید. پاشنه‌ی شما روی زمین قرار می‌گیرد. در طول چمباتمه، زانوی شما باید به سوی موقعیتی قرار بگیرد که مستقیماً در بالا و یا جلوی نوک انگشت بزرگ شما باشد.

### چمباتمه‌ی تک‌ساق

نکات تکنیکی: در این حالت، چمباتمه‌ی موازی مدنظر است، اما دانش‌آموزان می‌توانند تا هر سطح که برایشان قابل اجراست عمل کنند.

### – چمباتمه‌ی تک‌ساق با حالت آزاد

یک چمباتمه‌ی تک‌ساق را به حالت موازی، بدون حمایت از ساق دیگر و بدون توپ انجام دهید. زانو را در خطی موازی با پا و سطح کمر نگه دارید. این تمرین بسیار پیشرفته‌تر از چمباتمه روی توپ است. چهار تا شش بار این عمل را روی هر ساق تکرار کنید.

### – چمباتمه‌ی لرزان تک‌ساق با حالت آزاد

برای جذاب بودن، چمباتمه‌ی تک ساق را روی یک صفحه تعادل انجام دهید.

### – سنگ‌های گام‌برداری

چندین صفحه‌ی تعادل را تا حدود دوبا جداگانه در تمام جهت‌ها روی سطح زمین بگسترانید. دانش‌آموزان از یک صفحه به صفحه‌ی دیگر در هر جهت حرکت می‌کنند، بدون این‌که با زمین تماس داشته باشند. بعد از ایجاد تماس با صحنه، در قسمت ران و زانو تا نیمه یا -- حالت چمباتمه خم شوید و به حالت ایستاده باز گردید. قبل از این‌که به صفحه‌ی بعدی وارد شوید، برای افزایش علاقه‌مندی، چندین دانش‌آموز را برای مشارکت هم‌زمان انتخاب کنید. بررسی کنید که چه کسی می‌تواند روی سنگ‌های گام‌برداری با تکرار بیشتر باقی بماند.

### تمرین بدنی قسمت بالاتنه

گروه‌های عضلات: دنبال کردن تمرین‌های قدرت عضلانی و استقامتی عضلات سینه، شانه‌ها، ساعدها، عضله‌های سه سر و دو سر را بهبود خواهد بخشید.

نکات تکنیکی: اگرچه در حالت حرکت هستید ولی حالت مستقیم داشته باشید. اجازه ندهید از ران‌ها برای مهار حریر دیگر استفاده شود. بازو را تا زاویه‌ی ۹۰ درجه در حالت شنای روی زمین نگه دارید. هل دادن را با باز کردن کامل بازوها پیش ببرید، بدون این‌که بازوها را قفل کنید.

### – هل دادن دیوار

دست‌های خود را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنید و جداگانه روی دیوار قرار دهید. ساق‌ها و پشت خود را مستقیم نگه دارید و در حالی‌که حالت هل دادن دیوار را ادامه می‌دهید، پاهای خود را برای مقاومت کمتر نزدیک دیوار ببرید. پاهای خود را دورتر از دیوار حرکت دهید، تا مقاومت را افزایش دهید. برای افزایش بیشتر

### – گذاشتن نوک پنجه در گام برداشتن

با فاصله‌ی شش تا ۱۲ اینچی<sup>۱</sup> بایستید. وزن بدن شما روی یک پا نگهداری می‌شود. نوک انگشت را روی یک پله با ساق نگه دارید. به پشت برگردید و نوک انگشت را روی ساق پای دیگر در بالای پله برای حمایت آرام نگه دارید. به قسمت بالاتنه‌ی خود تکیه دهید. به آرامی روی ران‌ها، بالاتنه‌ی خود را تکیه دهید، اما پشت خود را صاف نگه دارید. شش تا هشت چمباتمه تک‌ساق را روی هر ساق نگه دارید، تا سختی کار را افزایش دهید. در این مرحله از یک توپ ثابت استفاده کنید. این کار ثبات ساق پشت را کاهش می‌دهد.

### – مرحله‌ی گذاشتن و برداشتن نوک پنجه پا

اگر شما می‌توانید وزن خود را روی ساق جلویی نگهداری کنید، روی نوک انگشت از پله در حرکت به سوی بالا بلند شوید.

### – گذاشتن انگشت پا روی پله با دمبل

اگر شما به اندازه‌ی کافی قوی هستید و خواهان تغییر هستید، دمبل‌ها یا توپ مدیسن‌بال را در حالت چمباتمه نگه دارید. به حفظ انگشت روی پله برای نگهداری بیشتر ادامه دهید.

### – ایستادن با نوک پنجه‌ی پا روی پله، در حالت چمباتمه‌ی لرزان

یک چمباتمه‌ی تک‌ساق را روی نمونه توصیفی بالا حفظ کنید، در حالی‌که روی یک صفحه‌ی تعادل ایستاده‌اید.

### چمباتمه‌ی تک‌ساق پا بر روی توپ

نکات تکنیکی: به آرامی چمباتمه بنزید. ران‌های خود را به سمت پایین انتقال دهید تا توپ را لمس کنید. هیچ‌گونه جهشی در مرحله‌ی چمباتمه وجود نداشته باشد. سطح کمر خود را حفظ کنید. ساق مقابل باید موقعیت ساق ایستاده را منعکس کند، اما زمین را لمس نکند، زیرا ساق مقابل هیچ‌گونه حمایتی را فراهم نمی‌کند. این یک تمرین پیشرفته است.

### – چمباتمه‌ی تک‌ساق پا بر روی توپ

بلندی یک توپ ثابت را با قرار دادن آن روی یک پله‌ی شش تا ۱۲ اینچی افزایش دهید. بازوهای خود را به سمت جلو بکشید، در حالی‌که تعادل را بهبود می‌بخشید، چمباتمه بنزید. توپ با ران‌ها تماس پیدا کند و به یک موقعیت ایستاده بازگردید [شکل ۳] این عمل را شش تا هشت بار تکرار کنید.

### – چمباتمه‌ی تک‌ساق بر روی توپ و زمین با مکث

برای افزایش سختی کار؛ دو تا سه ثانیه قبل یا بعد از تماس با توپ، در هر تکرار مکث کنید.





کنید و کم کم از دیوار دور شوید تا مقاومت افزایش یابد. برای افزایش بیشتر مقاومت، دست‌های خود را دورتر و یا نزدیک‌تر به یکدیگر کنید. توپ را روی زمین در مقابل دیوار قرار دهید، یا این‌که از کسی بخواهید آن را نگه دارد.

برای شروع، وزن بدن خود را روی زانوها و دست‌ها بیندازید، اما کم کم تلاش کنید با ساق‌های مستقیم، آن‌ها را به سمت بالا هل دهید [شکل ۵]. سپس توپ را از دیوار یا همبازی خود دور کنید، تا هرچه بیشتر به سختی کار بیفزایید. توپ خود را روی پله‌های مقابل دیوار قرار دهید. عمل هل دادن را از یک موقعیت ایستگاهی و تکیه به سوی جلو آغاز کنید. مقاومت را با حرکت توپ به سمت جلوتر به سوی زمین افزایش دهید. توپ را روی زمین و در مقابل دیوار قرار دهید و دست‌های خود را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنید. از موقعیت هل دادن با لختی با پشت صاف و ساق و انگشتان روی زمین شروع کنید و هل دادن را انجام دهید. برای افزایش مقاومت سعی کنید دست‌های خود را دورتر یا نزدیک به یکدیگر نگه دارید.

## فشار به چوب عصایی شکل

گروه‌های عضلات: عضلات سینه‌ای و شانه‌ای و عضله‌های دو سر و سه سر بازو  
نکات تکنیکی: پشت خود را صاف روی سطح زمین یا نیمکت بگذارید. همبازی شما مقاومتی را در برابر واکنش‌های گریز از مرکز ایجاد می‌کند. زمانی که عصا بالامی‌رود و پایین می‌آید، مقدار مقاومت باید با رکت آرام عصا پیوسته ثابت باشد. دست‌های خود را روی عصا نگه دارید در حالی که به اندازه‌ی عرض شانه‌ها از هم باز باشد. در شرایطی که روی نیمکت یا زمین دراز کشیده‌اید، با یک بازو به حالت کشیده عصا را به سمت بالای سینه‌ی خود

مقاومت، دست‌های خود را دورتر و یا نزدیک‌تر به یکدیگر نگه دارید. حالت هل دادن تک بازو را در حالت مشابهی انجام دهید. بعد از انجام حالت هل دادن با یک بازو، بازوی دیگر را برای افزایش مقاومت جای‌گزین کنید.

## – پایین آوردن نیمکت یا هل دادن صندلی

یک نیمکت یا صندلی را نزدیک دیوار نگه دارید، یا اگر همبازی دارید، آن را ثابت نگه دارید. با دست‌های خود شروع کنید. همزمان که بازوهای شما جدا از یکدیگر و یا روی نیمکت یا صندلی قرار دارد، در حالی که زانوها روی زمین است، حتی با مقاومت پایین فعالیت عضله‌ای نسبتاً بالا خواهد بود. برای افزایش مقاومت، حالت هل دادن را با پای خود روی زمین انجام دهید. دست‌های خود را دورتر یا نزدیک‌تر نگه دارید تا مقاومت افزایش یابد. هم‌چنین از یک بازو در یک زمان برای جای‌گزینی بین بازوهای خود استفاده کنید تا مقاومت را افزایش دهد.

## – متمایل کردن نیمکت یا هل دادن صندلی

این مورد مشابه تمرین هل دادن کاهشی است، با این تفاوت که پاهای شما اکنون در قسمت بالاتری روی نیمکت قرار دارد و دست‌های شما روی زمین است. برای تغییر مقاومت، همان‌گونه که برای هل دادن کاهش اشاره شد تعادل‌های مشابهی ایجاد کنید.

## ثبات هل دادن توپ

یک توپ را در مقابل دیوار در سطح سینه نگه دارید، اندازه‌ی دست‌ها باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها روی توپ باز باشد. ساق‌ها و پشت خود را مستقیم نگه دارید و عمل هل دادن را انجام دهید. پاهای خود را نزدیک دیوار قرار دهید، تا مقاومت کمتری ایجاد



زاویه‌های متفاوت قرار دهید تا مقدار تمایل بالاتنه این حرکت‌ها را با نیمه‌ی پشت خود روی طرف جلوی توپ و بالاتنه‌ی خود، نزدیک خط عمود انجام دهید. ران‌های خود را نزدیک پاشنه‌ها با زانوها، با انعطاف کامل قرار دهید. پشت ران‌های شما عضلات همسترینگ شما را لمس خواهد کرد. همبازی شما پشت توپ خواهد نشست و آن را در مکانی نگه می‌دارد که بلغزد (شکل ۹).

برای افزایش مقاومت، حالت خردشدگی را با بالاتنه افقی‌تر از حالت عمودی شروع کنید و توپ را نزدیک پایین پشت خود با ران‌ها و موازی با سطح زمین نگه دارید. دست‌های خود را نزدیک سمت سر خود حرکت دهید، یا این‌که دست به سینه بنشینید. برای آموزش عضله‌های بالاتنه خود، یک پل جانبی روی توپ انجام دهید. یک طرف بدن خود را از ران تا شانه برخلاف توپ قرار دهید. پاها در تماس با زمین باشد و ساق‌ها راست باقی بماند. به آرامی پیچ بخورید تا توپ را در هر دو بازو قرار بدهید. به بازوها فشار دهید تا توپ از بین ران‌های شما بیرون بیورد و هم‌زمان جهت‌یابی جانبی را در پایین‌تنه حفظ کنید.

به هل دادن ادامه دهید، تا زمانی‌که پایین‌تنه و بالاتنه حالت مستقیمی را شکل دهد. ران‌ها را به سمت توپ باز گردانید تا عمل تکرار را انجام دهید. این کار را شش تا هشت بار برای هر طرف تکرار کنید.

### نتیجه‌گیری

بعد از تمرین اولیه، این تمرین‌ها را با یک دایره‌ی یک ردیفه شروع کنید. وقتی دایره را برای مبتدیان طراحی می‌کنید، تمرین بالاتنه و پایین‌تنه را جایگزین کنید. شدت آن دایره را می‌توان از طریق افزایش تعداد دوره‌ها و از طریق افزودن تدریجی تمرین بدنی بالاتنه و پایین‌تنه به‌طور متوالی افزایش داد. برای اکثر تمرینات توصیف شده چهار تا هشت تکرار را پیشنهاد می‌کنیم. این پیشنهاد ناشی از انرژی بالای مورد نیاز برای دانش‌آموزان است، تا وزن بدن خود را تحت شرایط ناپایدار کنترل کنند. هم‌چنین بر روی تکنیک مناسب تأکید می‌کند از آن‌جا که استقامت در هر تمرین افزایش می‌یابد، برای معرفی چالش‌های جدید می‌توان چندین سطح مقاومت را ارائه داد. این کار برای حفظ و علاقه‌ی دانش‌آموزان برای شرکت در آموزش استقامت به‌کار می‌رود. تأکید بر روی مقاومت وزن بدن، این تمرینات را برای دانش‌آموزان با هر سن و توانایی مناسب می‌سازد. با وجود این آن‌ها می‌توانند در آموزش سنتی و پیشرفته‌تر مقاومتی دمبل و باربل شرکت کنند. معرفی این تمرینات در یک برنامه‌ی آموزشی استقامت، به دانش‌آموزان یاد می‌دهد که چگونه وزن بدن خود را کنترل کنند. اغلب شرایط نامناسب نشان داده می‌شود، اما ایجاد پایه‌ای از قدرت و استقامت عضلانی درس ابتدایی، همراه با انواع حرکات و تجربیات، می‌تواند عملکرد انسانی را بالا ببرد و مانع از آسیب‌رسانی شود. ورزش‌های توصیف شده در این مقاله را می‌توان در برنامه‌های تربیت‌بدنی مقطع ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان مورد استفاده قرار داد.

### پی‌نوشت

۱. هر اینچ معادل ۲/۵۴ سانتی‌متر

بکشید، در حالی‌که همبازی دیگر در مقابل حرکت، مقاومت می‌کند (دست‌ها در دست‌های انجام دهنده قرار گرفته باشند). بازوی خود را به موقعیت شروع باز گردانید، در حالی‌که همبازی شما در مقابل حرکت هل دادن مقاومت می‌کند [شکل ۶]. برای افزایش سختی، سعی کنید دست‌های خود را دورتر یا نزدیک‌تر کنید. همبازی شما می‌تواند با افزایش مقاومت در طول هر دو انقباض، یا با حرکت پاهایش به عقب یا با پایین آوردن ران‌هایش سختی کار را بیشتر کند و یا این‌که ران‌هایش را برای ایجاد خط صاف مثل یک موقعیت کشتی پایین بکشد [شکل ۷].

## حلقه‌های بازویی در هم فرو رفته

گروه عضلات: عضلات دو سر و ساعدها

نکات تکنیکی: بدن باید بدون تکیه و صاف باشد. همبازی باید در برابر انقباض‌های محوری و گریز از محور مقاومت کند (وقتی که عصا پایین آمده و بالا می‌رود) و دست‌ها در داخل دست‌های شرکت کننده و مقدار مقاومت باید با حرکت حلقه پیوسته باشد. دست‌های خود را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنید و روی حلقه قرار دهید. در حالی‌که مستقیم ایستاده‌اید با یک بازوی کاملاً باز در جلوی بدن، حلقه را در جلوی سینه نگه دارید و هم‌زمان که همبازی شما در مقابل حرکت مقاومت می‌کند، بازوهای خود را به نقطه‌ی شروع باز گردانید، در حالی‌که همبازی شما به حرکت به سوی پایین مقاومت می‌کند [شکل ۸]. همبازی می‌تواند سختی کار را با افزایش مقاومت در طول انقباض‌ها افزایش دهد و برای افزایش لختی، هر بار جداگانه کار کند، در حالی‌که همبازی شما به خارج کردن مقاومت با دست‌ها ادامه می‌دهد.

## فرو بردن عضله‌ی سه‌سر

گروه عضلات: عضلات سه‌سر

نکات تکنیکی: حرکت باید در کل تمرین آهسته باشد. از استفاده کردن از ساق‌ها برای حرکت بدن خود دوری کنید. یک نیمکت یا صندلی را نزدیک دیوار قرار دهید، یا این‌که همبازی آن را برای ثبات بیشتر نگه دارد. از یک موقعیت نشسته دست‌های خود را روی صندلی در دو سمت ران‌های خود قرار دهید و بازوهای خود را برای گسترش کامل فشار دهید. پاهای خود را به سمت جلو پیش ببرید، تا ران‌های شما جلوی صندلی را بگیرد. با زانوهای خم، بدن خود را به آرامی به سمت پایین حرکت دهید، تا بازوهای شما در زاویه‌ای ۹۰ درجه به سمت پایین حرکت کند. با حرکت به سوی بالا به موقعیت شروع بازگردید. برای افزایش مقاومت پاهای خود را در سطح بالاتری از زمین قرار دهید.

## تمرین شکمی

گروه عضلات: تمرین زیر قدرت عضلانی و استقامت را بهبود می‌بخشد و در انعطاف‌پذیری عضلات تنه و چرخش دهنده‌ها، باز کننده‌های ران، باز کننده‌های زانو، و باز کننده‌های تنه مؤثر است.

## راست نشستن روی توپ ثابت

نکات تکنیکی: تمرین را به حالت زانو و ران‌های خمیده در