

این ورزش ها را می توانید در خوابگاه انجام دهید

در سال جدید تحصیلی تنها سرتان نیست که شلوغ می شود، اگر هم اتاقی داشته باشید اتاقتان هم شلوغ می شود! چه از زندگی خوابگاهی لذت ببرید چه نبرید دلیل نمی شود که ورزش را کنار بگذارید. در واقع با وجود استرسی که ممکن است به خاطر درس ها داشته باشید و پر مشغله شدنتان ورزش از هر زمان دیگری برایتان واجب تر است. تنها ۳۰ دقیقه ورزش با سرعت متوسط (مانند پیاده روی سریع) می تواند خطر بیماری قلبی را کاهش دهد، سلامت روانیتان را تقویت کند، و حتی کمکتان کند امتحان هایتان را پاس کنید! علاوه بر اینکه می توانید هر روز بدوید (دویدن برای رسیدن به استاد یا کلاس حساب نیست!) می توانید این ۸ حرکت را هم در فضای کوچک اتاق خود در خوابگاه انجام دهید.

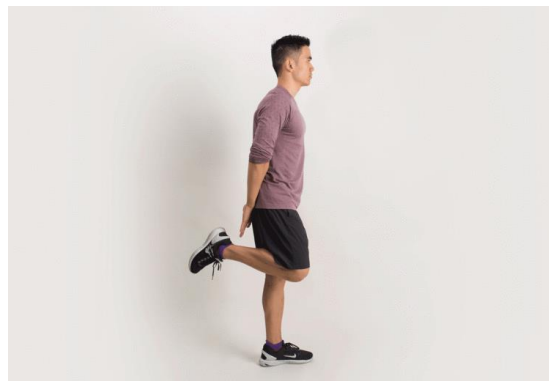
ورزش ها هر حرکت را در ۳۰ ثانیه کامل کنید و ۱۰ ثانیه بین حرکت ها استراحت کنید. در پایان هر ۸ حرکت به مدت ۲ تا ۳ دقیقه استراحت کنید. این می شود ۱ دور. ۳ تا ۵ مرتبه این ۱ دور را تکرار کنید.

High Knees - ۱



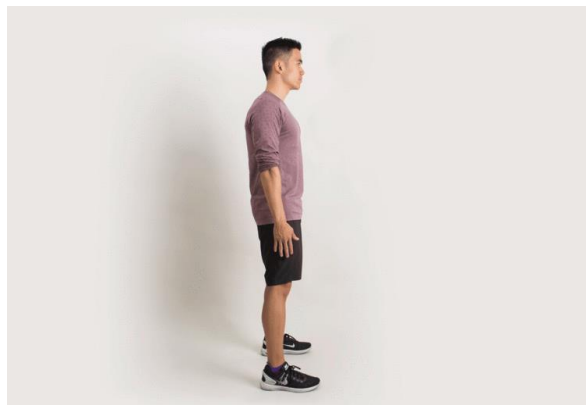
در جا بدوید، زانو ها را تا بالای سطح ران ها بلند کنید. دست ها را جلوی خود و در سطح ران ها نگه دارید، کف دست ها رو به پایین باشد، و با هر گام زانویتان با کف دست برخورد کند. و یا می توانید دست های خود را مانند دونده ها نگه دارید، آرنج ها در زاویه ۹۰ درجه قرار می گیرد. (پاها همیشه به همان سرعت که دست ها پیش می روند حرکت می کند) اهداف این حرکت: عضلات چهار سر، باسن، ساق پا، قلم پا (تیبیالیس قدامی)، فلکسور ران، و بالا بردن ضربان قلب.

Butt Kicks - ۲



در جا بدوید، همانطور که در حرکت قبلی انجام دادید، اما این مرتبه با هر گام با پاشنه پا ضربه ای به باسن خود بزنید. اهداف این حرکت: همسترینگ، عضلات چهار سر، باسن، ساق پا، قلم پا (تیبیالیس قدامی)، و بالا بردن ضربان قلب.

Jump Squats - 3



بایستید و پاها را به عرض باسن باز کنید، انگشتان پا رو به جلو باشند، به حالت اسکات بنشینید و سپس در یک حرکت سریع از طریق پاشنه ها کل بدن را به طرف بالا بکشید، در حالی که می پرید وزن بدن خود را به گردی کف پا (نه پاشنه پا، گردی پا درست زیر شست پا قرار دارد) منتقل کنید. به آرامی روی گردی کف پا فرود بیایید، و به حالت اسکات کامل خم شوید. دقت کنید وقتی فرود می آید زانو ها نلغزند. انجام این حرکت در برنامه هایتان نیست؟ پرش را حذف کنید، و تنها اسکات وزن بدن را انجام دهید. اهداف این حرکت: عضلات چهار سر، باسن، ساق پا، قلم پا (تیبیالیس قدامی)

Mountain Climbers - ۴



کف دو دست را درست زیر شانه ها روی زمین قرار دهید، دست ها صاف باشد، دو پا را نیز به عقب بکشید. با نهایت سرعتی که می توانید پاها را یکی پس از دیگری به طرف قفسه سینه جلو بیاورید. تا جایی که می توانید بدن خود را صاف نگه دارید (ران ها را به طرف بالا نکشید) و دست ها دقیق زیر شانه ها قرار بگیرد. اهداف این حرکت: قفسه سینه، شانه ها، عضلات سه سر، هسته بدن، فلکسور های ران، همسترینگ، عضلات چهار سر .

Down Dog to Up Dog (Chatarunga) -5



اگر از قبل با یوگا آشنا هستید، این حرکت دیگر نیازی به توضیح اضافی ندارد. دو دست را روی زمین قرار دهید و با کمک آنها خود را به عقب بکشید، باسن خود را بالا بیاورید، طوری که دو بین پاها و میان تنه و

دستها یک زاویه ۹۰ درجه ساخته شود. وزن بدن خود را به طرف جلو منقل کنید و مانند حرکت شنا به زمین نزدیک شوید، آرنج ها را نزدیک به بدن نگه دارید. سپس در حالی که جلوی بدن خود را بالا می کشید از پشت پا به روی پا منتقل شوید. ران و باسن را بالاتر از سطح زمین نگه دارید، و ستون فقرات را خم کنید. در حالی که نفس خود را بیرون می دهید به حالت اول بازگردید. اهداف این حرکت: شانه ها، بازوها، کمر و هسته بدن .

۶- Leg Lifts



به پشت روی زمین دراز بکشید و و پایین کمر را به طرف زمین پایین بیاورید. دستها را نیز در کنار ران ها روی زمین قرار دهید. سپس پاها را در حالی که بهم چسبیده اند به طرف سقف بالا بیاورید تا به حالت 90 درجه برسند، سپس آرام دوباره به زمین برشان گردانید، حالا تکرار کنید. اهداف این حرکت: فلکسورهای ران، عضلات شکم، عضلات مورب

۷- Supermans



روی زمین بمانید، به روی شکم خود بغلنید، دست ها را به بالای سر برسانید، پاها را نیز صاف نگه دارید. دست راست و پای چپ را در یک زمان بالا بیاورید، عضله باسن و پایین کمر را منقبض کنید، سپس دست و پای که بالا آوردید را پایین بیاورید و با دست و پای دیگر حرکت را تکرار کنید. تکرار کنید. اهداف این حرکت: پایین کمر، شانه ها.