

بخش سوم: حرکات پیشرفته تر

بعد از اینکه مدتی برنامه بالا را انجام دادید و به سهولت همه حرکات بالا به راحتی برای شما قابل انجام بود، می توانید برای پیشرفت بیشتر و افزایش قدرت عضلات بزرگ از تمرینات زیر هم استفاده کنید:



تقویت پشت بازو

۱. پشت به یک صندلی ثابت بایستید. با خم کردن مچ دست‌ها، کف هر دو دست را صاف روی صندلی قرار دهید به طوری که آرنج‌ها صاف باشند.
۲. حالا با خم کردن آرنج بدنتان را پایین بیاورید. تا حد امکان پشت‌تان به صندلی نزدیک باشد. حالا با صاف کردن آرنج و بالا آمدن به وضعیت اولیه برگردید.
۳. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



حرکت دورانی بازوها

۱. بایستید. پاها به عرض شانه باز باشند. دست‌ها را از طرفین در ارتفاع شانه دراز کنید.
۲. حالا هر دو دست را حول یک دایره کوچک رو به عقب حرکت دهید.
۳. این کار را در جهت رو به عقب ۲۰ بار تکرار کنید. سپس جهت حرکت را رو به جلو تغییر دهید و آن را هم ۲۰ بار تکرار کنید.



شنا رفتن روی دیوار

۱. با دو قدم فاصله روبروی دیوار بایستید و با کف دو دست به آن تکیه دهید. (فاصله دست‌ها بیش از عرض شانه باشد.) در حالی که عضلات شکم را منقبض کرده اید و امتداد سر تا پا در وضعیت مستقیم نگاه داشته اید، با خم کردن آرنج‌ها سینه را به دیوار نزدیک کنید.

۲. حالا با کمک صاف کردن آرنج‌ها به موقعیت اولیه برگردید.

۳. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



حرکت اسکات صندلی

۱. از صندلی خود برخیزید. حالا آرام با خم کردن زانو بدنتان را پایین بیاورید.
۲. درست قبل از اینکه باسن به صندلی برسد توقف کنید. وزن را روی پاها بیاندازید.
۳. حالا دوباره به آرامی به وضعیت ایستاده برگردید.
۴. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



بلند شدن روی پنجه

۱. پشت میزتان بایستید و به عنوان تکیه گاه از آن استفاده کنید.
۲. پاشنه‌ها را از روی زمین بالا بیاورید تا اینکه روی پنجه بایستید.
۳. به آرامی پاها را روی زمین برگردانید.
۴. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.



سر خوردن روی دیوار

۱. به دیوار تکیه دهید.
۲. آرام با خم کردن زانو بدن را روی دیوار سر بدهید تا زمانی که ران در همان سطح زانوها با زاویه ۹۰ درجه با ساق پا قرار بگیرد.
۳. وضعیت را ۳۰ ثانیه حفظ کنید و دوباره به حالت ایستاده برگردید.
۴. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



حرکت نشستن ورزش باستانی

۱. یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار دهید. به آرامی زانوی پای عقبی را به سمت زمین پایین بیاورید.
۲. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.