

# برنامه تمرینی جامع ۴ هفته‌ای در خانه (بدون تجهیزات)

این برنامه طوری طراحی شده که تمام عضلات بدن شما را به چالش بکشد و برای افراد با سطوح مختلف آمادگی، قابل تنظیم باشد. هدف اصلی، افزایش قدرت، استقامت و چربی‌سوزی با استفاده از وزن بدن خودتان است. این یک برنامه فول بادی (Full Body) است، یعنی در هر جلسه، اکثر عضلات اصلی بدن شما تمرین داده می‌شوند. این روش برای کالری‌سوزی و افزایش متابولیسم در تمرینات وزن بدن بسیار مؤثر است.

## ساختار کلی برنامه:

- تعداد جلسات: ۳ تا ۴ جلسه در هفته (مثلاً شنبه، دوشنبه، چهارشنبه).
- گرم کردن (۵-۱۰ دقیقه): حتماً قبل از هر جلسه، با حرکات پویا بدن خود را برای تمرین آماده کنید.
- سرد کردن (۵ دقیقه): پس از تمرین، با حرکات کششی ایستا، عضلات اصلی را سرد کنید تا ریکاوری بهتری داشته باشید.
- استراحت بین ست‌ها: در هفته اول و دوم ۶۰ ثانیه و در هفته سوم و چهارم ۴۵ ثانیه استراحت کنید.

## ۱. گرم کردن (Warm-up) - ۵ تا ۱۰ دقیقه

گرم کردن قبل از تمرین به بدن شما کمک می‌کند تا برای فعالیت بدنی آماده شود، جریان خون را افزایش می‌دهد، انعطاف‌پذیری مفاصل را بهبود می‌بخشد و خطر آسیب‌دیدگی را کاهش می‌دهد. این بخش شامل حرکات پویا است که به تدریج ضربان قلب شما را بالا می‌برد.

# 10 Pre-Run Warm Up Exercises



Heel to butt



Knee to chest



Hip rotation



Knee circles



Forward skip



Shoulder rolls



Leg swings



Arm circles



Mountain climbers



Forward and side lunges



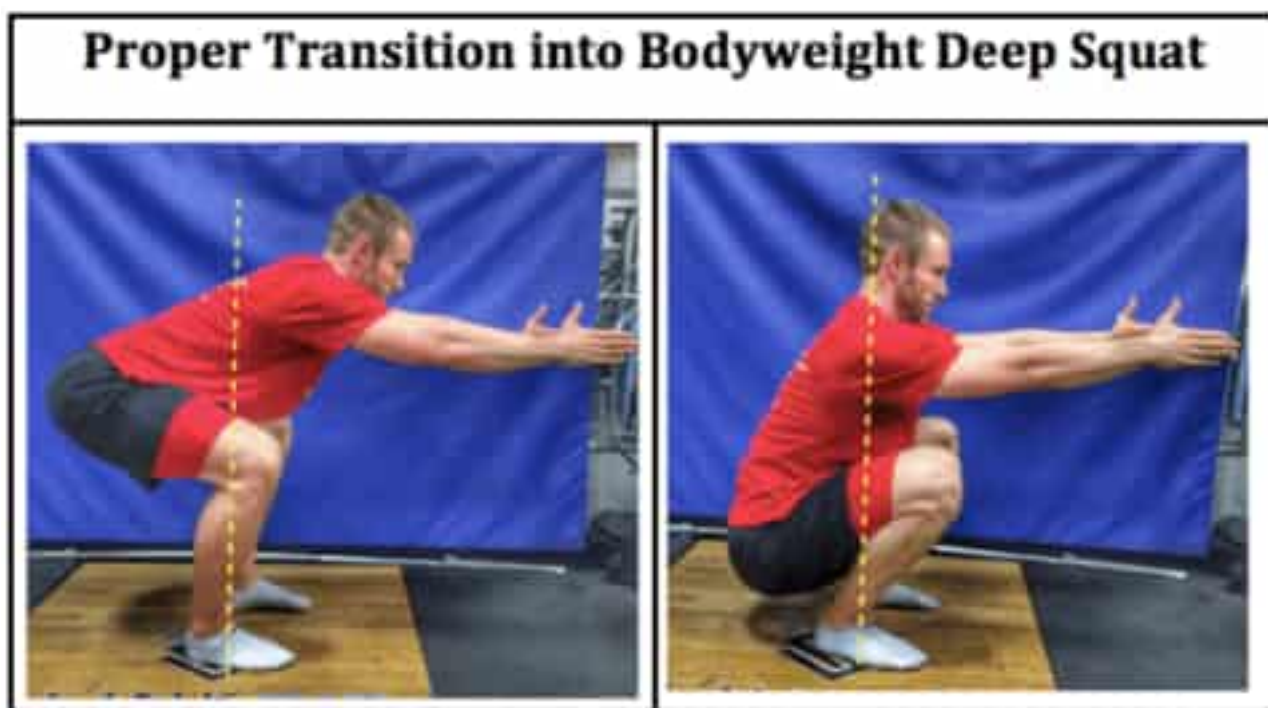
نحوه انجام (گام به گام):

1. **چرخش مفاصل:** با چرخش‌های آرام مچ دست، مچ پا، زانوها، لگن و شانه‌ها شروع کنید. هر حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار در هر جهت انجام دهید.
2. **دویدن درجا:** به مدت ۱ تا ۲ دقیقه درجا بدوید و به تدریج سرعت خود را افزایش دهید.
3. **پروانه (Jumping Jacks):** به مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه حرکت پروانه را انجام دهید.
4. **کشش‌های پویا:** حرکاتی مانند تاب دادن پا به جلو و عقب، تاب دادن دست به جلو و عقب، و چرخش تنه را به آرامی انجام دهید. هر حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار برای هر سمت تکرار کنید.

## ۲. برنامه تمرینی هفته اول و دوم: ساختن پایه و اساس

هدف این دو هفته، یادگیری فرم صحیح حرکات و تقویت اولیه عضلات است. روی اجرای صحیح هر حرکت تمرکز کنید، نه سرعت یا تعداد زیاد تکرار. استراحت بین ست‌ها ۶۰ ثانیه است.

### ۱. اسکات با وزن بدن (Bodyweight Squat)



**چرا این حرکت؟** اسکات یک حرکت پایه و فوق‌العاده برای تقویت عضلات پا (چهارسر ران، همسترینگ، سرینی) و هسته بدن است. این حرکت عملکرد روزمره شما را بهبود می‌بخشد.

#### نحوه انجام (گام به گام):

- موقعیت شروع:** صاف بایستید، پاها را کمی بیشتر از عرض شانه باز کنید و پنجه پاها کمی به سمت بیرون باشند. دست‌ها را می‌توانید جلوی سینه بگیرید یا به جلو دراز کنید.
- پایین رفتن:** باسن خود را به سمت عقب و پایین ببرید، انگار که می‌خواهید روی یک صندلی بنشینید. کمرتان را صاف نگه دارید و سینه را بالا. زانوها باید در راستای پنجه پا باشند و از آن‌ها جلوتر نروند. تا جایی پایین بروید که ران‌هایتان حداقل موازی با زمین شوند. در این مرحله نفس بگیرید.
- بالا آمدن:** با فشار از پاشنه پا، به آرامی به موقعیت شروع بازگردید و عضلات سرینی خود را در بالا منقبض کنید. در این مرحله نفس را بیرون دهید.

#### نکات کلیدی:

- **فرم:** همیشه کمرتان را صاف نگه دارید و سینه را بالا. از گرد کردن کمر خودداری کنید.
- **عمق:** سعی کنید تا جایی که فرمتان به هم نمی‌ریزد، پایین بروید. هرچه عمیق‌تر، بهتر.
- **زانوها:** اجازه ندهید زانوهایتان به سمت داخل جمع شوند.

## ۲. شنا روی زانو یا دیوار (Knee/Wall Push-up)



**چرا این حرکت؟** شنا یک حرکت عالی برای تقویت عضلات سینه، سرشانه و پشت بازو است. نسخه‌های روی زانو یا دیوار برای شروع و تقویت پایه بسیار مناسب هستند.

**نحوه انجام (گام به گام):**

1. **موقعیت شروع (شنا روی زانو):** روی زمین به حالت چهار دست و پا قرار بگیرید. دست‌ها را کمی بیشتر از عرض شانه باز کنید و مستقیماً زیر شانه‌ها قرار دهید. زانو‌ها روی زمین باشند و بدن از سر تا زانو در یک خط مستقیم قرار گیرد. (برای شنا روی دیوار: روبروی دیوار بایستید، دست‌ها را روی دیوار کمی بیشتر از عرض شانه قرار دهید و به عقب متمایل شوید).

2. **پایین رفتن:** آرنج‌هایتان را خم کنید و سینه خود را به آرامی به سمت زمین (یا دیوار) پایین بیاورید. بدن باید در یک خط مستقیم باقی بماند. در این مرحله نفس بگیرید.
3. **بالا آمدن:** با فشار از کف دست‌ها، به آرامی به موقعیت شروع بازگردید و عضلات سینه و پشت بازو را منقبض کنید. در این مرحله نفس را بیرون دهید.

### نکات کلیدی:

- **بدن صاف:** در تمام طول حرکت، بدن خود را از سر تا زانو (یا پاشنه پا در شنای استاندارد) در یک خط مستقیم نگه دارید.
- **کنترل:** حرکت را به آرامی و با کنترل انجام دهید. از افتادن سریع به پایین خودداری کنید.
- **دامنه حرکت:** سعی کنید تا جایی که می‌توانید پایین بروید تا کشش خوبی در عضلات سینه احساس کنید.

### ۳. پلانک (Plank)



**چرا این حرکت؟** پلانک یک حرکت ایزومتریک فوق‌العاده برای تقویت عضلات هسته بدن (شکم، کمر و پهلوها) است. این حرکت به بهبود پایداری و تعادل بدن کمک می‌کند و برای جلوگیری از آسیب‌های کمر نیز مفید است.

### نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** روی شکم دراز بکشید، سپس روی آرنج‌ها و پنجه پاها بلند شوید. آرنج‌ها باید دقیقاً زیر شانه‌ها قرار گیرند و ساعدها روی زمین باشند. بدن باید از سر تا پاشنه پا در یک خط مستقیم قرار گیرد.
2. **حفظ وضعیت:** عضلات شکم و سرینی خود را منقبض کنید و از افتادن باسن به سمت پایین یا بالا رفتن بیش از حد آن خودداری کنید. نگاهتان به زمین باشد تا گردن در راستای ستون فقرات قرار

گیرد. به طور منظم نفس بکشید و نفس خود را حبس نکنید.

### نکات کلیدی:

- **بدن صاف:** مطمئن شوید که بدن شما در یک خط مستقیم قرار دارد و از قوس دادن کمر یا بالا بردن باسن خودداری کنید.
- **تنفس:** به طور منظم و عمیق نفس بکشید.
- **تمرکز:** تمرکز کنید که عضلات شکم و هسته بدن را منقبض نگه دارید.

### ۴. لانگز معکوس (Reverse Lunge)



چرا این حرکت؟ لانگز معکوس یک حرکت عالی برای تقویت عضلات پا (چهارسر ران، همسترینگ، سرینی) و بهبود تعادل است. این حرکت فشار کمتری به زانوها وارد می‌کند.

### نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** صاف بایستید، پاها به عرض لگن باز باشند و دست‌ها روی کمر یا کنار بدن قرار گیرند.
2. **پایین رفتن:** یک پا را به عقب ببرید و زانوی هر دو پا را خم کنید تا زانوی پای عقب تقریباً به زمین برسد و زانوی پای جلو زاویه ۹۰ درجه بسازد. تنه شما باید صاف و عمود بر زمین باشد. در این مرحله نفس بگیرید.
3. **بالا آمدن:** با فشار از پاشنه پای جلو، به آرامی به موقعیت شروع بازگردید. در این مرحله نفس را بیرون دهید.

4. **تکرار:** حرکت را برای تعداد تکرارهای مورد نظر برای یک پا انجام دهید، سپس برای پای دیگر تکرار کنید.

### نکات کلیدی:

- **تعادل:** روی حفظ تعادل تمرکز کنید. می‌توانید برای شروع از دیوار یا صندلی کمک بگیرید.
- **زانو:** زانوی پای جلو نباید از پنجه یا جلوتر برود.
- **تنه:** تنه خود را صاف و عمود بر زمین نگه دارید.

### ۵. سوپرمن (Superman)



**چرا این حرکت؟** حرکت سوپرمن برای تقویت عضلات پشت (عضلات راست‌کننده ستون فقرات) و سرینی بسیار مؤثر است. این حرکت به بهبود پوسچر و کاهش دردهای کمر کمک می‌کند.

### نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** روی شکم دراز بکشید، دست‌ها را به جلو دراز کنید و پاها را صاف پشت سرتان قرار دهید.

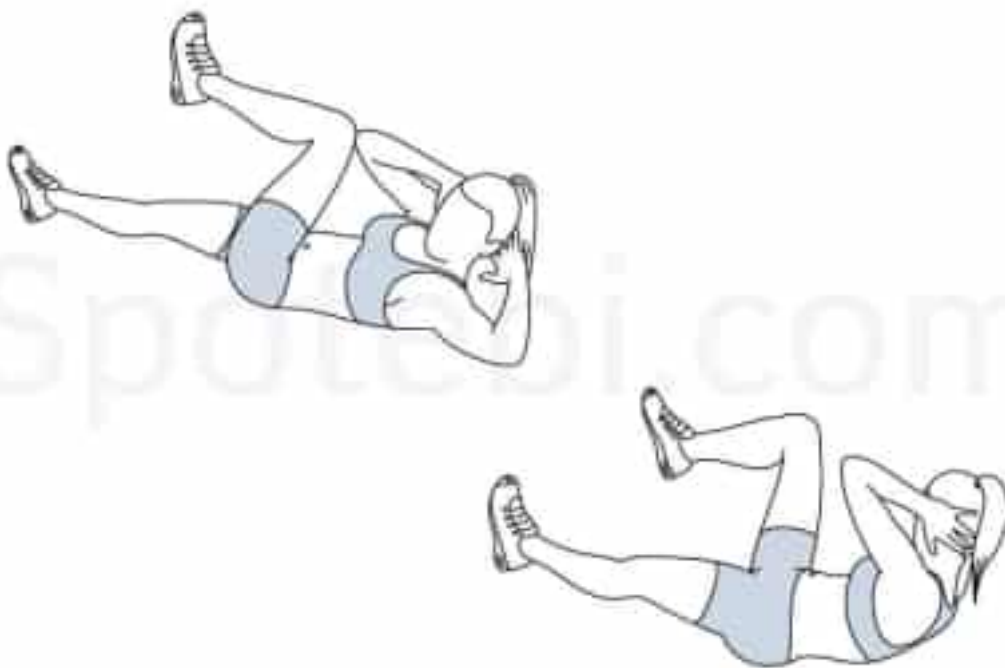
2. **بالا آوردن:** به آرامی دست‌ها و پاها را همزمان از زمین بلند کنید، طوری که فقط شکم و لگن شما روی زمین باقی بماند. عضلات پشت و سرینی خود را منقبض کنید. برای ۱ تا ۲ ثانیه در این حالت مکث کنید. در این مرحله نفس را بیرون دهید.

3. **پایین آوردن:** به آرامی دست‌ها و پاها را به موقعیت شروع بازگردانید. در این مرحله نفس بگیرید.

### نکات کلیدی:

- **کنترل:** حرکت را به آرامی و با کنترل انجام دهید. از حرکات ناگهانی خودداری کنید.
- **گردن:** گردن خود را در راستای ستون فقرات نگه دارید و به جلو نگاه کنید.
- **تمرکز:** روی انقباض عضلات پشت و سرینی تمرکز کنید.

### ۶. کرانچ دوچرخه (Bicycle Crunch)



**چرا این حرکت؟** کرانچ دوچرخه یک حرکت عالی برای تقویت عضلات شکم (مخصوصاً عضلات مورب شکمی) است. این حرکت به شما کمک می‌کند تا شکمی قوی و خوش فرم داشته باشید.

### نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** به پشت روی زمین دراز بکشید، دست‌ها را پشت سرتان قرار دهید و زانوها را خم کنید، طوری که ساق پاها موازی با زمین باشند. سر و شانه‌ها را کمی از زمین بلند کنید.
2. **اجرای حرکت:** زانوی راست را به سمت سینه خود بکشید و همزمان آرنج چپ خود را به سمت آن ببرید. پای چپ را صاف کنید. سپس به آرامی به موقعیت شروع بازگردید و همین حرکت را با زانوی چپ و آرنج راست تکرار کنید. این حرکت شبیه به رکاب زدن دوچرخه است. به طور منظم نفس بکشید.

## نکات کلیدی:

- **کنترل:** حرکت را به آرامی و با کنترل انجام دهید. از شتاب گرفتن خودداری کنید.
- **گردن:** از کشیدن گردن خودداری کنید و تمرکز را روی انقباض عضلات شکم بگذارید.
- **کمر:** مطمئن شوید که کمرتان به زمین چسبیده است.

## ۷. پل باسن (Glute Bridge)



shutterstock.com - 2399477303

**چرا این حرکت؟** پل باسن یک حرکت عالی برای تقویت عضلات سرینی (باسن) و همسترینگ است. این حرکت به بهبود قدرت و پایداری لگن کمک می‌کند و برای گرم کردن قبل از تمرینات یا نیز مناسب است.

### نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** به پشت روی زمین دراز بکشید، زانوها را خم کنید و کف پاها را به عرض لگن روی زمین قرار دهید، طوری که پاشنه‌ها نزدیک باسن باشند. دست‌ها را کنار بدن قرار دهید.
2. **بالا آوردن باسن:** با فشار از پاشنه پا و انقباض عضلات سرینی، باسن خود را از زمین بلند کنید تا بدن شما از شانه‌ها تا زانوها در یک خط مستقیم قرار گیرد. برای ۱ تا ۲ ثانیه در این حالت مکث کنید. در این مرحله نفس را بیرون دهید.
3. **پایین آوردن باسن:** به آرامی باسن خود را به موقعیت شروع بازگردانید. در این مرحله نفس بگیرید.

## نکات کلیدی:

- **انقباض:** در بالاترین نقطه حرکت، عضلات سرینی را به خوبی منقبض کنید.
- **کنترل:** حرکت را به آرامی و با کنترل انجام دهید و از شتاب گرفتن خودداری کنید.
- **کمر:** از قوس دادن بیش از حد کمر خودداری کنید و تمرکز را روی عضلات سرینی بگذارید.

## ۳. برنامه تمرینی هفته سوم و چهارم: افزایش شدت

در این دو هفته، هدف به چالش کشیدن بیشتر عضلات با استفاده از اصل اضافه بار است. استراحت بین ستها به ۴۵ ثانیه کاهش می یابد تا شدت تمرین افزایش یابد.

### ۱. اسکات پرشی (Jump Squat)



**چرا این حرکت؟** اسکات پرشی یک حرکت پلیومتریک عالی برای افزایش قدرت انفجاری پاها و کالری سوزی بیشتر است. این حرکت ضربان قلب شما را به سرعت بالا می برد.

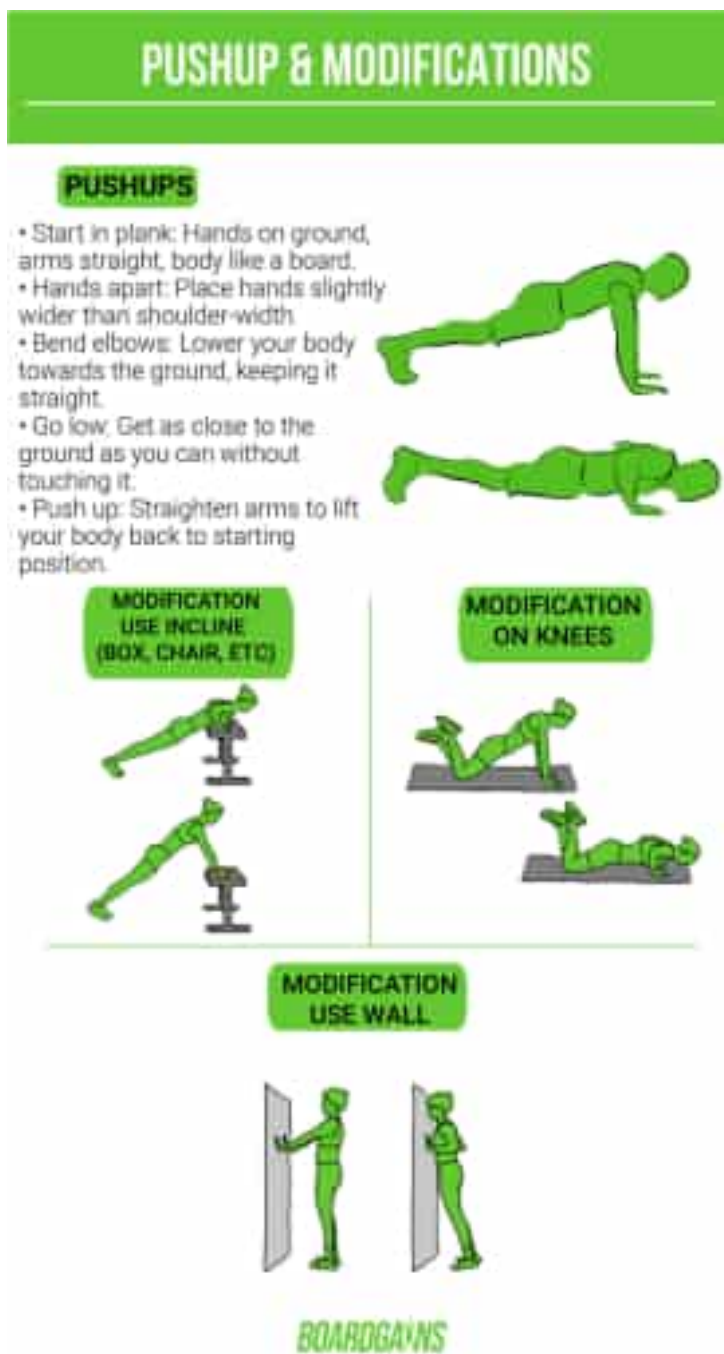
#### نحوه انجام (گام به گام):

- موقعیت شروع:** همانند اسکات با وزن بدن، صاف بایستید، پاها را کمی بیشتر از عرض شانه باز کنید و پنجه پاها کمی به سمت بیرون باشند.
- پایین رفتن:** به حالت اسکات کامل پایین بروید.
- پرش:** با یک حرکت انفجاری، به سمت بالا بپرید و دستها را برای کمک به تعادل به عقب ببرید. در این مرحله نفس را بیرون دهید.
- فرود:** به آرامی و با کنترل روی پنجه پا فرود بیایید و بلافاصله به حالت اسکات پایین بروید تا فشار روی زانوها کاهش یابد. در این مرحله نفس بگیرید.

## نکات کلیدی:

- **فرود نرم:** همیشه سعی کنید به آرامی فرود بیایید تا فشار روی مفاصل کاهش یابد.
- **کنترل:** حرکت را با کنترل کامل انجام دهید و از حرکات ناگهانی خودداری کنید.
- **فرم:** فرم اسکات خود را در تمام طول حرکت حفظ کنید.

## ۲. شنا استاندارد (Standard Push-up)



**چرا این حرکت؟** شنای استاندارد نسخه پیشرفته‌تر شنا روی زانو است و عضلات سینه، سرشانه و پشت بازو را به چالش بیشتری می‌کشد.

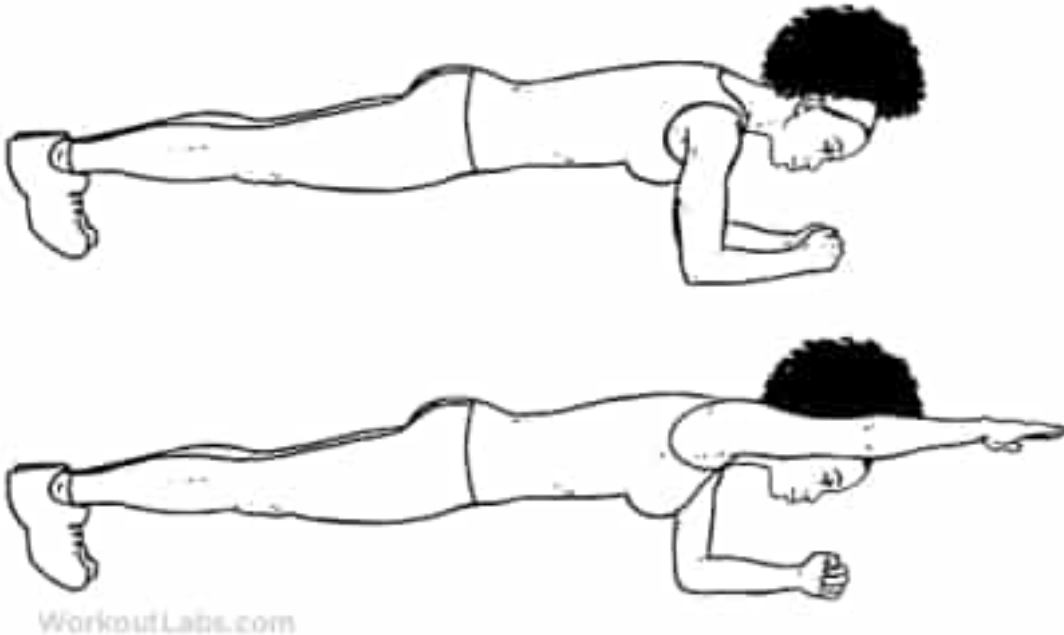
## نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** روی زمین به حالت پلانک قرار بگیرید. دست‌ها را کمی بیشتر از عرض شانه باز کنید و مستقیماً زیر شانه‌ها قرار دهید. بدن باید از سر تا پاشنه پا در یک خط مستقیم قرار گیرد.
2. **پایین رفتن:** آرنج‌هایتان را خم کنید و سینه خود را به آرامی به سمت زمین پایین بیاورید. بدن باید در یک خط مستقیم باقی بماند. در این مرحله نفس بگیرید.
3. **بالا آمدن:** با فشار از کف دست‌ها، به آرامی به موقعیت شروع بازگردید و عضلات سینه و پشت بازو را منقبض کنید. در این مرحله نفس را بیرون دهید.

## نکات کلیدی:

- **بدن صاف:** در تمام طول حرکت، بدن خود را از سر تا پاشنه پا در یک خط مستقیم نگه دارید.
- **کنترل:** حرکت را به آرامی و با کنترل انجام دهید. از افتادن سریع به پایین خودداری کنید.
- **دامنه حرکت:** سعی کنید تا جایی که می‌توانید پایین بروید تا کشش خوبی در عضلات سینه احساس کنید.

## ۳. پلانک با حرکت دست (Plank with Reach)



**چرا این حرکت؟** این حرکت نسخه پیشرفته‌تر پلانک است که با اضافه کردن حرکت دست، عضلات هسته بدن را به چالش بیشتری می‌کشد و تعادل شما را بهبود می‌بخشد.

## نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** در حالت پلانک روی ساعد قرار بگیرید، بدن از سر تا پاشنه پا در یک خط مستقیم باشد.

2. **حرکت دست:** به آرامی یک دست را از زمین بلند کنید و به جلو دراز کنید، طوری که بدن شما ثابت و بدون چرخش باقی بماند. برای ۱ تا ۲ ثانیه مکث کنید. در این مرحله نفس را بیرون دهید.

3. **بازگشت:** دست را به آرامی به موقعیت شروع بازگردانید. در این مرحله نفس بگیرید.

4. **تکرار:** حرکت را برای دست دیگر تکرار کنید. این یک تکرار محسوب می‌شود.

### نکات کلیدی:

- **ثبات هسته:** تمام تمرکز شما باید روی ثابت نگه داشتن تنه و جلوگیری از چرخش لگن باشد.
- **آرامش:** حرکت را به آرامی و با کنترل انجام دهید.
- **تنفس:** به طور منظم و عمیق نفس بکشید.

### ۴. لانگز پرشی (Jumping Lunge)



**چرا این حرکت؟** لانگز پرشی یک حرکت پلیومتریک عالی برای افزایش قدرت انفجاری پاها، استقامت عضلانی و کالری‌سوزی است. این حرکت ضربان قلب شما را به سرعت بالا می‌برد.

**نحوه انجام (گام به گام):**

1. **موقعیت شروع:** در حالت لانگز قرار بگیرید (یک پا جلو، یک پا عقب، هر دو زانو خم).
2. **پرش:** با یک حرکت انفجاری، به سمت بالا بپرید و در هوا جای پاها را عوض کنید.
3. **فرود:** به آرامی و با کنترل در حالت لانگز با پای مخالف جلو فرود بیایید. در این مرحله نفس بگیرید.

### نکات کلیدی:

- **فرود نرم:** همیشه سعی کنید به آرامی فرود بیایید تا فشار روی مفاصل کاهش یابد.
- **کنترل:** حرکت را با کنترل کامل انجام دهید و از حرکات ناگهانی خودداری کنید.
- **فرم:** فرم لانگز خود را در تمام طول حرکت حفظ کنید.

### ۵. برپی بدون شنا (Burpee without Push-up)



**چرا این حرکت؟** برپی یک حرکت فول بادی عالی برای افزایش استقامت قلبی-عروقی، قدرت و کالری سوزی است. این حرکت تمام بدن شما را درگیر می‌کند.

### نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** صاف بایستید.
2. **اسکات و دست‌ها روی زمین:** به حالت اسکات پایین بروید و دست‌ها را جلوی پاهایتان روی زمین قرار دهید.
3. **پرش پا به عقب:** با یک پرش، پاها را به عقب ببرید تا در حالت پلانک قرار بگیرید.
4. **پرش پا به جلو:** با یک پرش دیگر، پاها را به سمت دست‌ها برگردانید.
5. **پرش به بالا:** از حالت اسکات به بالا بپرید و دست‌ها را بالای سرتان ببرید. در این مرحله نفس را بیرون دهید.

### نکات کلیدی:

- **روان بودن حرکت:** سعی کنید حرکت را به صورت روان و بدون مکث‌های طولانی انجام دهید.

- **کنترل:** در هر مرحله از حرکت، کنترل خود را حفظ کنید.
- **تنفس:** به طور منظم نفس بکشید و نفس خود را حبس نکنید.

## ۶. بالا آوردن پا در حالت خوابیده (Lying Leg Raise)



**چرا این حرکت؟** این حرکت برای تقویت عضلات پایین شکم بسیار مؤثر است. این حرکت به شما کمک می‌کند تا شکمی قوی و خوش‌فرم داشته باشید.

### نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** به پشت روی زمین دراز بکشید، دست‌ها را زیر باسن قرار دهید (برای حمایت از کمر) یا کنار بدن. پاها را صاف نگه دارید.
2. **بالا آوردن پاها:** به آرامی پاها را به سمت بالا و عمود بر زمین بلند کنید، طوری که کمرتان از زمین جدا نشود. در این مرحله نفس را بیرون دهید.
3. **پایین آوردن پاها:** به آرامی پاها را به سمت پایین و نزدیک زمین برگردانید، اما اجازه ندهید که با زمین تماس پیدا کنند. در این مرحله نفس بگیرید.

### نکات کلیدی:

- **کمر:** مطمئن شوید که کمرتان در تمام طول حرکت به زمین چسبیده است. اگر احساس درد در کمر کردید، زانوها را کمی خم کنید.
- **کنترل:** حرکت را به آرامی و با کنترل انجام دهید. از تاب دادن پاها خودداری کنید.
- **تمرکز:** روی انقباض عضلات پایین شکم تمرکز کنید.

## ۷. پل باسن تک پا (Single-Leg Glute Bridge)



**چرا این حرکت؟** پل باسن تک پا نسخه پیشرفته‌تر پل باسن است که عضلات سرینی را به چالش بیشتری می‌کشد و به بهبود تعادل و پایداری لگن کمک می‌کند.

### نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** همانند پل باسن، به پشت روی زمین دراز بکشید، زانوها را خم کنید و کف پاها را به عرض لگن روی زمین قرار دهید. یک پا را از زمین بلند کنید و صاف نگه دارید یا زانویش را به سمت سینه بکشید.

2. **بالا آوردن باسن:** با فشار از پاشنه پای روی زمین و انقباض عضلات سرینی، باسن خود را از زمین بلند کنید تا بدن شما از شانه‌ها تا زانوها در یک خط مستقیم قرار گیرد. برای ۱ تا ۲ ثانیه در این حالت مکث کنید. در این مرحله نفس را بیرون دهید.

3. **پایین آوردن باسن:** به آرامی باسن خود را به موقعیت شروع بازگردانید. در این مرحله نفس بگیرید.

### نکات کلیدی:

- **تعادل:** این حرکت نیاز به تعادل بیشتری دارد. روی ثابت نگه داشتن لگن تمرکز کنید.
- **انقباض:** در بالاترین نقطه حرکت، عضلات سرینی پای فعال را به خوبی منقبض کنید.
- **کنترل:** حرکت را به آرامی و با کنترل انجام دهید و از شتاب گرفتن خودداری کنید.

## ۴. سرد کردن (Cool-down) - ۵ دقیقه

سرد کردن پس از تمرین به کاهش تدریجی ضربان قلب، کاهش درد عضلانی و بهبود انعطاف پذیری کمک می‌کند. این بخش شامل حرکات کششی ایستا است که باید به آرامی و بدون فشار زیاد انجام شوند.



نحوه انجام (گام به گام):

1. کشش همسترینگ: روی زمین بنشینید، یک پا را صاف دراز کنید و پای دیگر را خم کنید. به آرامی به سمت پای صاف خم شوید و سعی کنید پنجه پا را بگیرید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و برای پای دیگر تکرار کنید.

2. **کشش چهارسر ران:** صاف بایستید، یک دست را به دیوار بگیرید. یک پا را از زانو خم کنید و با دست دیگر پنجه پا را بگیرید و پاشنه را به سمت باسن بکشید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و برای پای دیگر تکرار کنید.

3. **کشش سینه:** در چهارچوب در بایستید، دست‌ها را روی چهارچوب قرار دهید و به آرامی به جلو خم شوید تا کشش را در سینه احساس کنید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

4. **کشش پشت بازو:** یک دست را بالای سرتان ببرید و آرنج را خم کنید تا دست به پشت گردنتان برسد. با دست دیگر آرنج را بگیرید و به آرامی به سمت پایین بکشید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و برای دست دیگر تکرار کنید.

5. **کشش ساق پا:** روبروی دیوار بایستید، دست‌ها را روی دیوار قرار دهید. یک پا را جلو و پای دیگر را عقب بگذارید. زانوی پای جلو را خم کنید و پاشنه پای عقب را روی زمین نگه دارید تا کشش را در ساق یا احساس کنید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و برای پای دیگر تکرار کنید.

### نکات کلیدی:

- **آرامش:** کشش‌ها را به آرامی و بدون حرکات ناگهانی انجام دهید.
  - **تنفس:** به طور عمیق و منظم نفس بکشید.
  - **احساس کشش:** باید احساس کشش ملایم داشته باشید، نه درد. اگر درد احساس کردید، شدت کشش را کم کنید.
-