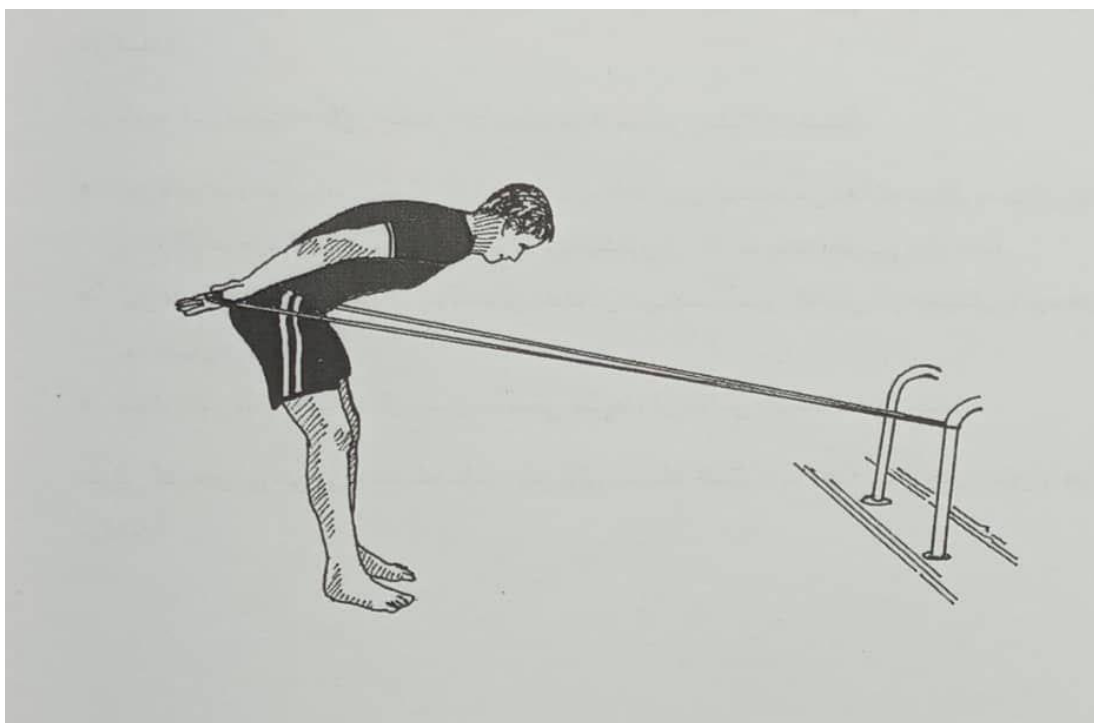


جهت دریافت برنامه تمرینی بدنسازی شناگران متناسب با آناتومی بدن خودتان می‌توانید با مربیان مجرب مجموعه فراشنا در تماس باشید. آدرس سایت ما <https://farashena.com>.

## تمرین اول؛



هدف:

گرم کردن عضلات شانه بالاتنه

(حرکت شبیه سازی شده به شنا)

اجرا:

1. کش را با کشش کم و متوسط بطور ثابت به یک جا متصل کنید و دو سر آن را با هر دست بگیرید.
2. به جلو خم شوید تا بالاتنه موازی با زمین باشد.

3. کشش دست را درست شبیه به حرکات شنا و با تکنیک درست انجام دهید.

## تمرین دوم؛



هدف:

تقویت عضلات پایین تنه

اجرا:

1. روی کش بایستید پاها به عرض شانه باز
2. دو سر کش رو با هر دست بگیرید و دست رو کمر قرار گیرد.

3. اسکوات بزنید. (زانو ۹۰درجه شود و زانو از پنجه پا جلو نزند)
4. دوباره تکرار کنید.

### تمرین سوم:



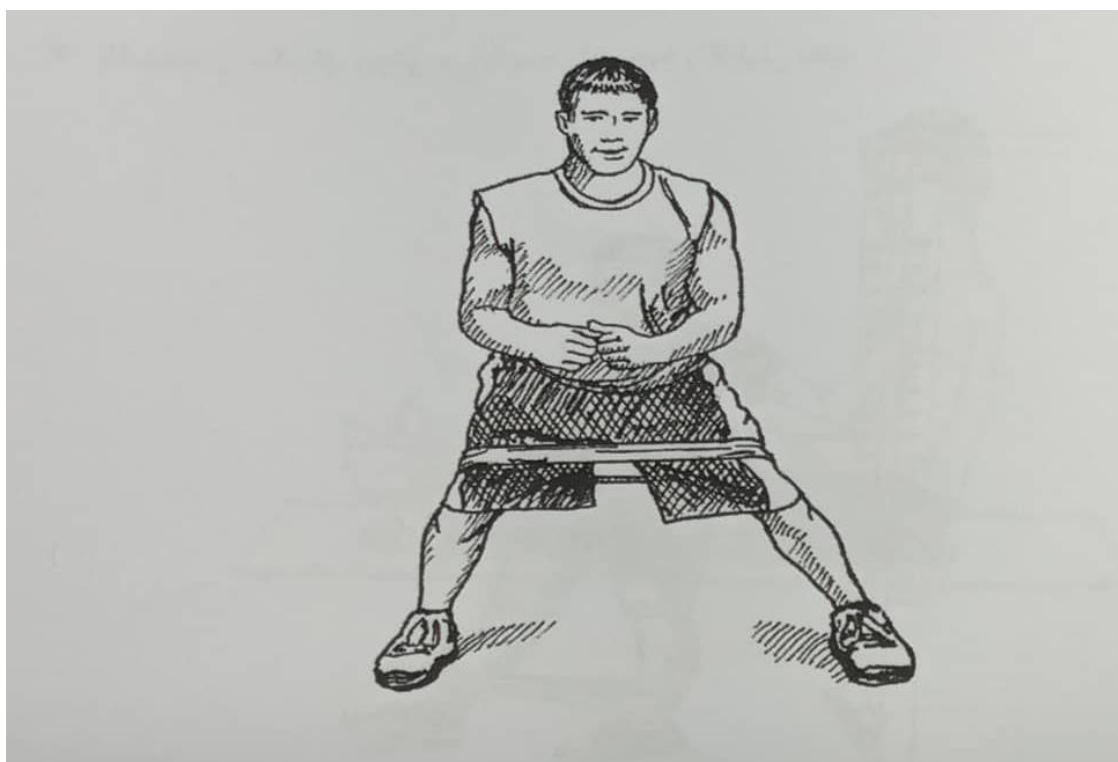
هدف:

تقویت ران‌ها و پایین تنه

اجرا:

1. روی کش بایستید و پاها از عرض شانه بازتر و پنجه‌ها به بیرون.
2. دست‌هایتان را با کش در دست، روی شانه‌هایتان بزارید.
3. اسکوات بزنید. (زانو ۹۰درجه شود و زانو از پنجه پا جلو نزند)
4. دوباره تکرار کنید.

## تمرین چهارم؛



هدف:

تقویت عضلات لگن

اجرا:

1. کش را دور ران خود ببندید و بسیار اندک زانوها را خم کنید و لگن رو به عقب متمایل کنید.
2. به سمت پهلو راه بروید و موقعیت بدن را بدون هیچ تغییری نگهدارید.
3. سپس پهلو را عوض کنید.

### تمرین پنجم؛



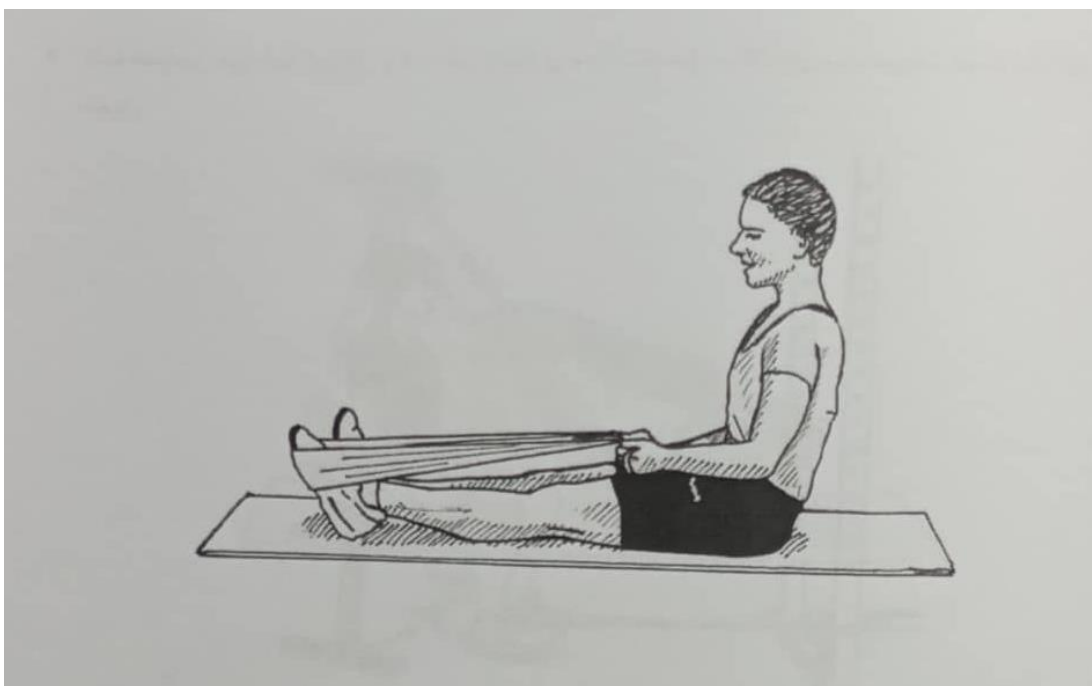
هدف:

تقویت عضلات میان تنه

اجرا:

1. پا به عرض شانه باز و کش را بالای قوزک پا بیندازید.
2. یک پا رو جلوتر از پای دیگر قرار دهید و به جلو و بالا حرکت دهید (زانو خم نشود).
3. این حرکت را در ست های متناسب با توان خود تکرار کنید.

### تمرین ششم؛



هدف:

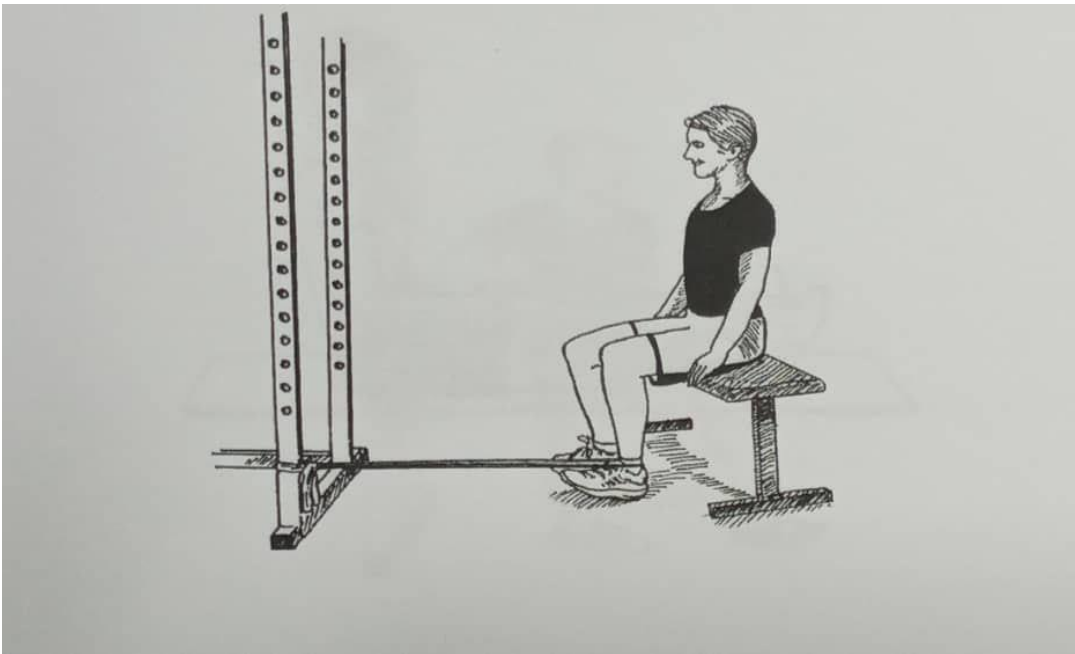
تقویت عضلات پشت و روی ساق

اجرا:

1. بنشینید و دو پا را دراز کنید و کش رو وسط کف یکی از پاها قرار دهید

2. پنجه پا را به بیرون بکشید و دوباره برگردانید.

### تمرین هفتم؛



هدف:

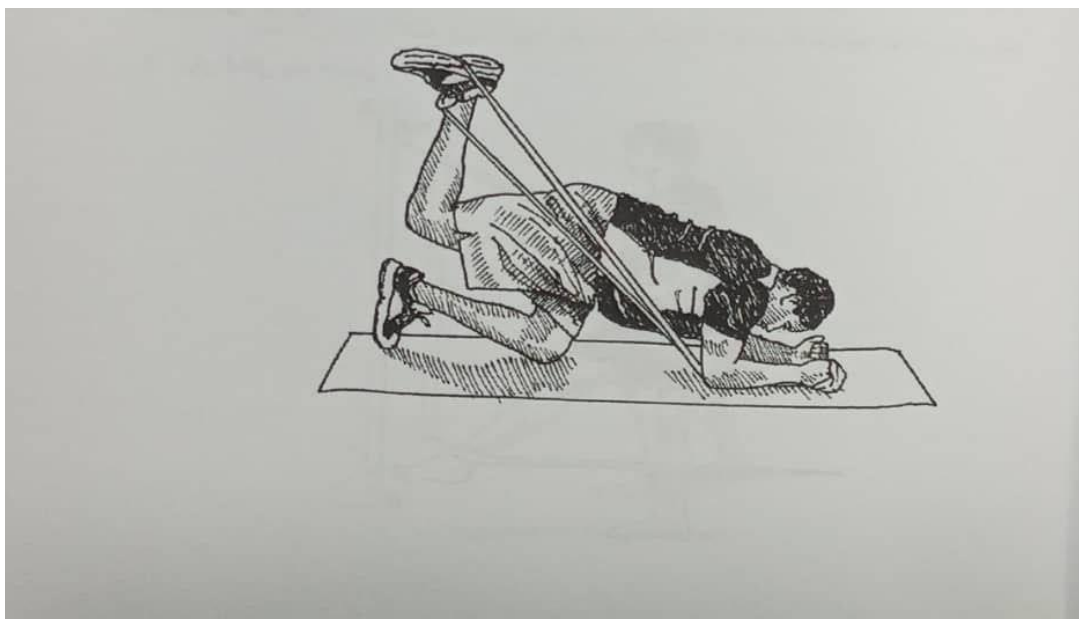
تقویت همسترینگ

اجرا:

1. روی صندلی بنشینید. (زانو و کمر ۹۰ درجه هستن)
2. کش را دور مچ پا بسته و سر دیگر را به جایی ثابت ببندید.
3. دور شوید تا کش به صورت کشیده باشد و پاها را صاف بکشد.

4. پا رو ۹۰ درجه خم کنید تا پاشنه به زمین برسد.
5. دوباره تکرار کنید.

### تمرین هشتم؛



هدف:

تقویت پای دلف و قورباغه

اجرا:

1. چهار دست و پا رو زمین باشید و آرنج و ساعد روی زمین قرار بگیرید.
2. دو سر کش زیر ساعد باشد و وسط کش را دور کف پا بیندازید.
3. زانو خم، لگن را به بالا بکشید و برگردانید، سپس پای بعد.



4. پا رو ۹۰ درجه خم کنید تا پاشنه به زمین برسد.
5. توجه کنید به کمر و ستون فقرات هیچگونه فشاری وارد نکنید و ضربه نزنید.

### تمرین نهم؛



هدف:

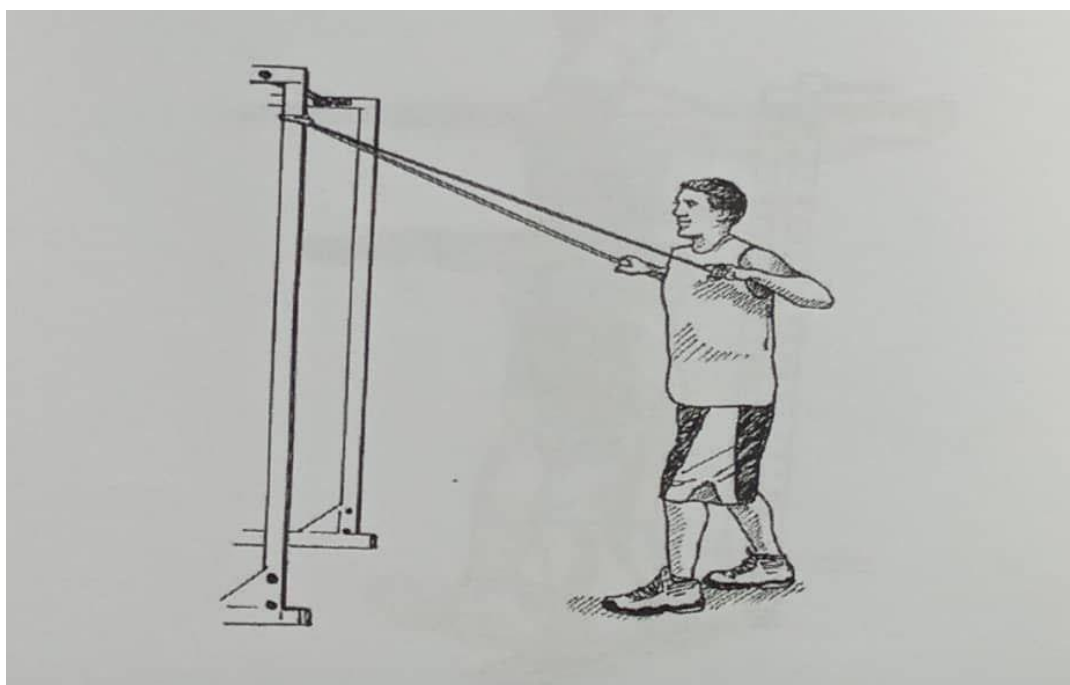
تقویت عضلات لگن در شنای پروانه و قورباغه

اجرا:

1. کش را به جای ثابت و محکمی وصل کنید.
2. پشت به نقطه اتصال کش بایستید و وسط کش را در مچ پا بیندازید.
3. از دیواره فاصله بگیرید تا فشار کش را احساس کنید.

4. زانو کاملا صاف، پا را از لگن به طرف جلو بکشید و برگردانید.
5. دوباره تکرار کنید.

### تمرین دهم؛



هدف:

تقویت عضلات بالاتنه

اجرا:

1. کش را به جای محکم و ثابتی بالاتر از سر خودتان وصل کنید.
2. رو به نقطه اتصال بایستید و دو سر کش را با هر دست بگیرید.

3. کش را به طرف پایین و عقب بکشید با چند ثانیه مکث مجدد کنار سینه خود برگردانید. (به موقعیت  
آرنج دقت کنید)