



۲۱۲۵۸۸۹

تمرینات پایدارسازی بدن

ویژه مربیان، ورزشکاران و تمرین‌دهندگان

تألیف و گردآوری:

دکتر محمد صرآبادی (دکتری بیومکانیک ورزشی)

اعضای هیئت مدیره (دکتری بیومکانیک ورزشی)

• تمرینات کاربردی بدون نیاز به وسایل پیشرفته

• تمرینات سطح‌بندی‌شده از ساده به دشوار

• توضیح کامل نحوه انجام تمرینات

• تصاویر واضح و مشخص از نحوه انجام تمرینات



هنر ورزش



تمرینات پایدارسازی بدن

ویژه مربیان، ورزشکاران و تمرین‌دهندگان
تألیف و گردآوری: راحله نصرآبادی - اعظم دانشور

قطع: وزیری - ۱۴۸ صفحه

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۹

شمارگان: ۴۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۷-۴۷-۵

فرم‌ست: ۲۴۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۵۰,۰۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۱ فخرآباد، پان و حید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲

تلفن: ۵ - ۱۶۶۰۱۲۴۳

خرید آنلاین: www.dadketab.com

سرشناسه	نصرآبادی، راحله، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	تمرینات پایدارسازی بدن ویژه مربیان، ورزشکاران و تمرین‌دهندگان: تمرینات کاربردی بدون نیاز به وسایل پیشرفته، تمرینات سطح‌بندی شده از ساده به دشوار.../ تألیف و گردآوری: راحله نصرآبادی، اعظم دانشور.
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۴۸ ص.: مصور.
شابک	978-622-616747-5
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
عنوان دیگر	تمرینات کاربردی بدون نیاز به وسایل پیشرفته، تمرینات سطح‌بندی شده از ساده به دشوار...
موضوع	تمرین‌های ورزشی - آمادگی جسمانی
موضوع	Physical fitness - Exercise
شناسه افزوده	دانشور، اعظم، ۱۳۶۲ -
رده‌بندی کنگره	G۷۴۸۱
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۲۲۲۶۸۹

فهرست مطالب و عناوین

۸	مقدمه کتاب.....
۱۱	فصل ۱/ تمرینات سطح ساده.....
۱۲	۱-۱- تمرین بالا بردن پایین تنه سطح مبتدی.....
۱۳	۱-۲- تمرین بالا بردن تک پا در وضعیت دمر.....
۱۴	۱-۳- تمرین بالا بردن تک پا.....
۱۵	۱-۴- تمرین بال‌های فرشته.....
۱۶	۱-۵- تمرین بال در سطح متوسط.....
۱۷	۱-۶- تمرین جابه‌جایی وزن بدن در وضعیت زانورده با فوم غلتان.....
۱۸	۱-۷- تمرین چهار پیچ.....
۱۹	۱-۸- تمرین چرخش، میج است و وضعیت زانورده با فوم غلتان.....
۲۰	۱-۹- تمرین چهار نقطه در وضعیت زانورده با فوم غلتان.....
۲۱	۱-۱۰- تمرین حمایت دست‌ها از جگر.....
۲۲	۱-۱۱- تمرین دامنه حرکتی فعال بازوها، مفاصل و متناوب حالت طاق باز و قلاب‌شده.....
۲۳	۱-۱۲- تمرین دامنه حرکتی فعال خم کردن مفاصل ران از روی توپ (مارشینگ توپ).....
۲۴	۱-۱۳- تمرین دامنه حرکتی فعال ناحیه کمر و وضعیت در بالا بردن بازوها.....
۲۵	۱-۱۴- تمرین دامنه حرکتی و پایداری طبیعی ناحیه گردن چهار دست‌وپا با توپ.....
۲۶	۱-۱۵- تمرین دست شکل ۸ در آب.....
۲۷	۱-۱۶- تمرین زانورده صندلی.....
۲۸	۱-۱۷- تمرین سرخوردن پاشنه ابتدایی.....
۲۹	۱-۱۸- تمرین سرخوردن پاشنه.....
۳۰	۱-۱۹- تمرین سطح مقدماتی ایستادن روی شانه.....
۳۱	۱-۲۰- تمرین سطح مقدماتی قیچی.....
۳۲	۱-۲۱- تمرین شتر گربه روی فوم غلتان.....
۳۳	۱-۲۲- تمرین شکل ۸ نشسته روی توپ سوئیس‌بال.....
۳۴	۱-۲۳- تمرین قوزکرده گربه.....
۳۵	۱-۲۴- تمرین کششی دوپای سطح مبتدی.....
۳۶	۱-۲۵- تمرین کشیدن و فشار دادن به جلوی تیغه بدن‌سازی در وضعیت زانورده.....
۳۷	۱-۲۶- تمرین مقدماتی صد.....
۳۸	۱-۲۷- تمرین مقدماتی کشش تک‌پا.....
۳۹	۱-۲۸- تمرین نفس کشیدن در وضعیت طاق باز.....

فصل ۲/ تمرینات سطح متوسط	۴۱
۱-۲- تمرین بازو به خارج مورب دمبل با قوم غلتان	۴۲
۲-۲- تمرین بالا بردن دو پا	۴۳
۳-۲- تمرین بالا بردن مورب دمبل به داخل با قوم غلتان	۴۴
۴-۲- تمرین بالا و پایین بردن تیغه بدن سازی روبه جلو	۴۵
۵-۲- تمرین بردن کنار به کنار تیغه بدن سازی روبه جلو	۴۶
۶-۲- تمرین پرس بالای سر با تیغه بدن سازی	۴۷
۷-۲- تمرین پرس سینه از بالای سر لانژ با تیغه بدن سازی	۴۸
۸-۲- تمرین پلانک (پل زدن) به بالا روی توپ باسو	۴۹
۹-۲- تمرین پلانک (پل زدن) زانو در وضعیت دمر	۵۰
۱۰-۲- تمرین تنفس آسیاب بادی در وضعیت تمام قد ایستاده	۵۱
۱۱-۲- تمرین تیز نیمه	۵۲
۱۲-۲- تمرین تیز به بدن روی به جلو با دور کردن مفصل ران	۵۳
۱۳-۲- تمرین جنگجوی د	۵۴
۱۴-۲- تمرین جنگجوی س	۵۵
۱۵-۲- تمرین چرخش تنه از روی توپ	۵۶
۱۶-۲- تمرین حرکت به بالا و پایین زانو به پارک نخته لوزان	۵۷
۱۷-۲- تمرین حرکت کنار به کنار مچ پا روی نخته لوزان	۵۸
۱۸-۲- تمرین حفظ تعادل تک پا روی توپ باسو	۵۹
۱۹-۲- تمرین حفظ تعادل از وضعیت یک پا به خارج روی توپ باسو	۶۰
۲۰-۲- تمرین خم شدن جانبی (تنه) روی توپ باسو	۶۱
۲۱-۲- تمرین خم شدن جانبی ناحیه کمر با فشار به بالا	۶۲
۲۲-۲- تمرین درخت	۶۳
۲۳-۲- تمرین رسیدن به ساعت	۶۴
۲۴-۲- تمرین رقص	۶۵
۲۵-۲- تمرین سطح متوسط صد	۶۶
۲۶-۲- تمرین سطح متوسط قیچی	۶۷
۲۷-۲- تمرین سطح متوسط کشش دو پا	۶۸
۲۸-۲- تمرین سطح متوسط کشش تک پا	۶۹
۲۹-۲- تمرین سگ پرنده	۷۰
۳۰-۲- تمرین سوپرمین روی توپ باسو	۷۱
۳۱-۲- تمرین شکل ۸ پا در استخر	۷۲
۳۲-۲- تمرین شناگر با دمبل در وضعیت زانو زده دمر روی توپ سوئیس بال	۷۳
۳۳-۲- تمرین صندلی	۷۴
۳۴-۲- تمرین قدرتی ایستادن تک پا با کشیدن متقاطع باند کشی	۷۵

- ۳۵-۲- تمرین قدرتی مفصل زانو با دستگاه گام‌زنی خوابیده (دستگاه استپر پایدار)..... ۷۶
- ۳۶-۲- تمرین قفل کردن (گرفتن) انگشتان پا از طرفین در وضعیت ایستاده..... ۷۷
- ۳۷-۲- تمرین کشیدن و فشار دادن به جلوی تیغه بدن‌سازی..... ۷۸
- ۳۸-۲- تمرین مشت کردن جانبی با تیغه بدن‌سازی..... ۷۹
- ۳۹-۲- تمرین مقاومتی باز کردن مفصل آرنج دوطرفه وضعیت طاق‌باز روی توپ با وزنه..... ۸۰
- ۴۰-۲- تمرین مقاومتی باز کردن مفصل آرنج متناوب از روی توپ با وزنه..... ۸۱
- ۴۱-۲- تمرین مقاومتی خم کردن مفصل آرنج متناوب با وزنه از روی توپ..... ۸۲
- ۴۲-۲- تمرین مقدماتی پیچش به پایین..... ۸۳
- فصل ۱۰ / تمرینات سطح دشوار..... ۸۵
- ۱-۱- تمرین استپ‌آور (گام برداشتن) شانه با توپ مدیسن‌بال..... ۸۶
- ۳-۳- تمرین ایستادن روی دست..... ۸۷
- ۳-۳- تمرین ایستادن روی سر..... ۸۸
- ۴-۳- تمرین انداختن و گرفتن با دست از روی توپ..... ۸۹
- ۵-۳- تمرین بلند کردن دست در وضعیت شنا رفتن..... ۹۰
- ۶-۳- تمرین بومرنگ بخشی یک..... ۹۱
- ۷-۳- تمرین بومرنگ بخش دو..... ۹۲
- ۸-۳- تمرین پرس سینه و بالا بردن پا با توپ..... ۹۳
- ۹-۳- تمرین پلانک جانبی روی توپ با سوسن..... ۹۴
- ۱۰-۳- تمرین پلانک جانبی سطح پیشرفته..... ۹۵
- ۱۱-۳- تمرین پل زدن روی توپ و شنا رفتن..... ۹۶
- ۱۲-۳- تمرین پل زدن شانه..... ۹۷
- ۱۳-۳- تمرین پیشرفته بالا بردن اندام تحتانی..... ۹۸
- ۱۴-۳- تمرین پیشرفته صد..... ۹۹
- ۱۵-۳- تمرین پیشرفته قیچی زدن..... ۱۰۰
- ۱۶-۳- تمرین پیشرفته گهواره با پای باز..... ۱۰۱
- ۱۷-۳- تمرین پیچش به پایین و بالا..... ۱۰۲
- ۱۸-۳- تمرین تعادل ساعد..... ۱۰۳
- ۱۹-۳- تمرین چک‌نایف..... ۱۰۴
- ۲۰-۳- تمرین چرخش تنه با وزنه..... ۱۰۵
- ۲۱-۳- تمرین چرخیدن‌های (تک‌پا) روی تخته لرزان..... ۱۰۶
- ۲۲-۳- تمرین چرخش‌های مفصل ران..... ۱۰۷
- ۲۳-۳- تمرین حرکت دایره‌ای شانه تک دست در وضعیت شنا رفتن..... ۱۰۸
- ۲۴-۳- تمرین درخت کوچک..... ۱۰۹
- ۲۵-۳- تمرین دوچرخه‌سواری معکوس..... ۱۱۰
- ۲۶-۳- تمرین رساندن سر به زانو در وضعیت ایستاده..... ۱۱۱

۱۱۲	۲۷-۳- تمرین سطح پیشرفته صندلی.....
۱۱۳	۲۸-۳- تمرین شنا رفتن از روی توپ باسو.....
۱۱۴	۲۹-۳- تمرین شنا رفتن از روی توپ مدیسن بال.....
۱۱۵	۳۰-۳- تمرین شنا رفتن با انحراف توپ مدیسن بال.....
۱۱۶	۳۱-۳- تمرین شنا رفتن با دو توپ مدیسن بال.....
۱۱۷	۳۲-۳- تمرین شنا رفتن با تیلت (چرخش به کنار) توپ باسو.....
۱۱۸	۳۳-۳- تمرین شنا رفتن در وضعیت پل زدن ثابت روی توپ.....
۱۱۹	۳۴-۳- تمرین شنا رفتن در وضعیت زانورده با توپ باسو.....
۱۲۰	۳۵-۳- تمرین شنا کردن.....
۱۲۱	۳۶-۳- تمرین شنا کردن.....
۱۲۲	۳۷-۳- تمرین قدرتی کشیدن متقاطع باند کشی در وضعیت ایستادن پاشنه/ پنجه.....
۱۲۳	۳۸-۳- تمرین کرانچ پایین از روی توپ.....
۱۲۴	۳۹-۳- تمرین کرانچ چرخش روی توپ باسو.....
۱۲۵	۴۰-۳- تمرین کرلینک همسترنگ روی توپ.....
۱۲۶	۴۱-۳- تمرین کشیدن پا به پایین.....
۱۲۷	۴۲-۳- تمرین گوساله ماهی.....
۱۲۸	۴۳-۳- تمرین ماه نیمه.....
۱۲۹	۴۴-۳- تمرین ماه نیمه با چرخش تنه.....
۱۳۰	۴۵-۳- تمرین ماهی خوار.....
۱۳۱	۴۶-۳- تمرین مقاومتی اسکات زانوی تک پا به صورت جزئی یا کامل ناپایدار.....
۱۳۲	۴۷-۳- تمرین مقاومتی برونگرای ناحیه کمر یک دو سه پا وزنه.....
۱۳۳	۴۸-۳- تمرین مقاومتی پرس شانه در وضعیت پل زده روی توپ.....
۱۳۴	۴۹-۳- تمرین مقاومتی خم کردن مفصل شانه دوطرفه روی فوم غلطان با وزنه.....
۱۳۵	۵۰-۳- تمرین مقاومتی خم کردن مفصل شانه با وزنه وضعیت طاق باز روی توپ.....
۱۳۶	۵۱-۳- تمرین مقاومتی خم کردن ناحیه کمر در وضعیت زانورده با وزنه.....
۱۳۷	۵۲-۳- تمرین مقاومتی خم کردن ناحیه کمر و نزدیک کردن شانه با توپ و وزنه.....
۱۳۸	۵۳-۳- تمرین مقاومتی خم و باز کردن مفصل شانه در وضعیت دمر با توپ و وزنه.....
۱۳۹	۵۴-۳- تمرین مقاومتی خم و دور کردن مفصل شانه روی فوم غلطان با وزنه.....
۱۴۰	۵۵-۳- تمرین مقاومتی دور کردن مفصل شانه دوطرفه روی توپ با وزنه.....
۱۴۱	۵۶-۳- تمرین مقاومتی دور و نزدیک کردن افقی شانه دوطرفه با فوم غلطان و وزنه.....
۱۴۲	۵۷-۳- تمرین مقاومتی ریتراکشن شانه دوطرفه در وضعیت دمر روی توپ با وزنه.....
۱۴۳	۵۸-۳- تمرین مقاومتی نزدیک کردن افقی شانه در وضعیت طاق باز روی توپ با وزنه.....
۱۴۴	فهرست منابع.....

مقدمه کتاب

حرکت از جنبه‌های مهم زندگی انسان است. حرکت یک عامل ضروری برای راه رفتن، دویدن، بازی کردن، غذا خوردن، ارتباط برقرار کردن با اطرافیان و به‌طور کلی برای بقا می‌باشد. تقریباً برای انجام تمامی حرکات روزمره، ورزشی و کاری لازم است تا سیستم کنترل قامت مناسب و هماهنگ با حرکت عمل نماید تا موقعیت بدن در فضا حفظ شود (۱). سیستم کنترل وضعیت بدن جهت حفظ تعادل و متعاقب آن ایجاد حرکت، مستلزم تلفیق و یکپارچه‌سازی داده‌های حسی برای تشخیص موقعیت بدن در فضا و همچنین توانایی سیستم عضلانی-اسکلتی برای اعمال نیروی مناسب است (۲،۳). در نتیجه، سیستم اسکلتی-عضلانی از بخش‌های مهم کنترل وضعیت پایداری بدن می‌باشد. امروزه تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که کاهش پایداری ناحیه مرکزی بدن می‌تواند زمینه را برای آسیب مهیا و مستعد سازد؛ بنابراین، تمرینات مناسب می‌تواند باعث کاهش خطر بروز آسیب شود (۴-۷). تمرینات پایداری و تقویت عضلات بخش مرکزی به افزایش سطح قدرت عملکردی و تعادل کمک می‌کنند و منجر به کنترل تعادل و افزایش عملکرد می‌شوند (۸،۹). تمرینات پادارسازی بدن مسیر عصب و عضله را بهبود بخشیده و منجر به افزایش سرعت، استقامت، حس عمقی و تعادل می‌شوند (۹،۱۰).

هدف اصلی تمرینات پادارکننده، ایجاد ظرافت فیزیکی برای حفظ وضعیت طبیعی در ستون مهره‌ها و بخش‌های مختلف بدن در طول فعالیت‌های روزمره می‌باشد که این کار با افزایش استقامت و هماهنگی عضلات ثبات دهنده (به‌خصوص در ناحیه تنه و ستون مهره‌ها) انجام می‌شود. تمرینات پایداری باعث حمایت بافت‌های آسیب‌دیده و سالم برای سریع‌تر کردن ترمیم و تقویت آن‌ها می‌شوند؛ درحالی‌که از بارهای تجمعی نه می‌توانند باعث ضعف ساختارها شود، جلوگیری می‌کنند. اکثر شواهد نیز از رابطه تنگاتنگ بین پایداری بدن و آسیب عضلانی-اسکلتی حمایت می‌کنند (۹). موقعیت و پایداری مناسب مرکز اناتامیک به انجام حرکت کارآمد و قدرتمند در اندام فوقانی و تحتانی کمک می‌کند (۱۰،۱۱). حرکات تمرینی برای افزایش پایداری باید با فعالیت‌های هماهنگ مفاصل اندام فوقانی و تحتانی تجویز شوند. برای مثال، مربیان ممکن است به‌جای استفاده از تمرین پرس سینه هالتر^۱، تمرین پرس سینه تک بازو با کابل^۲ به‌صورت جهشی را در نظر بگیرند. هنگامی که این تمرین با دست راست (پای چپ روبه جلو) انجام می‌شود، عضله مورب داخلی سمت چپ و پشتی بزرگ سمت چپ (سمت

1 Barbell bench press

2 Single-arm cable chest press

مقابل) و مورب خارجی سمت راست (همان سمت) به‌طور ایستا برای حفظ پایداری ناحیه شانه عمل می‌کنند؛ درحالی‌که عضله سینه‌ای بزرگ به‌طور پویا برای فشار به وزنه عمل می‌کند (۹). یکی از راه‌های ارزیابی میزان پایداری بدن (و احتمالاً پرکاربردترین راه) استفاده از مهارت‌های مربوط به ورزش است. برای مثال، پژوهشگران نشان دادند که بازیکنانی که برنامه تمرینی پایداری مرکزی را تکمیل کردند افزایش حدود ۵ درصدی را در سرعت پرتاب نشان دادند (۹). در یک تحقیق دیگر، اثربخشی یک برنامه تمرینی عملکردی هشت هفته‌ای را با تمرکز بر پایداری ستون فقرات، پیشرفت‌های تعادلی و تمرین مقاومتی روی گروهی از گلف بازان حرفه‌ای اندازه‌گیری شد و نتایج نشان داد بازیکنانی که تمرینات را انجام دادند سرعت ضربه گلف آن‌ها حدود ۵ درصد افزایش می‌یابد (۸،۹).

روش‌های مختلفی برای ایجاد افزایش ناپایداری و اختصاصی نمودن تمرینات پایداری وجود دارد، مانند انجام تمرینات با وزنه آزاد به جای دستگاه‌ها، حمایت بدن روی یک پا به جای دو پا (و یا بلند کردن بار با یک اندام فکانی، به‌طور مستقل) و ترکیب وسایل مختلف ناپایداری (مانند توپ تعادلی، دیسک پر از هوا). به علاوه، افزایش میزان ناپایداری هنگام بلند کردن وزنه باعث افزایش در فعالیت عضلات مرکز (تنه) و حفظ تکنیک می‌شود (۹). تغییرات نامحدودی برای درگیر کردن هر چه بیشتر ورزشکار به‌منظور تمرین میزان قدرت، توان و یا استقامت در عضلات مرکزی وجود دارند. اندرسون^۱ و بهم^۲ (۲۰۰۳) تحقیقی را روی آزمودنی‌هایی بررسی نمودند که تمرین اسکات بر روی یک ماشین اسمیت (به جای میل هدایت شد)، اسکات وزنه آزاد معمولی بر روی یک سطح پایدار و همچنین اسکات بر روی دیسک‌های پر از هوا را انجام دادند. آن‌ها نشان دادند که تعادل و پایداری کل بدن با اسکات پایدار، پایداری کمتر، بیشتر به چالش کشیده می‌شود؛ همچنین، درجه ناپایداری بیشتر به بیشتر شدن فعالیت عضلات بالا و پایین پشت منجر شد (دیسک پر از هوا < اسکات وزنه آزاد < دستگاه اسمیت) (۹)؛ بنابراین، وسایل ناپایدارکننده می‌توانند محیط تمرینی مناسبی برای افزایش فعالیت عضلات مرکزی ایجاد کنند.

از طرف دیگر و با توجه به مفهوم اختصاصی بودن تمرین، فعالیت‌های تعادل پویا مانند پریدن، فرود آمدن، دویدن و یا تغییر مسیر با استفاده از سطوح ناپایدار، یک انتقال اختصاصی‌تر از مهارت‌های تعادل و پایداری به حرکت واقعی ورزشی فراهم می‌کند. برای مثال، در یک پژوهش

نشان داده شد که دوچرخه‌سواران با بهبود پایداری و استقامت مرکزی، می‌توانند تنظیم اندام تحتانی را بهتر حفظ کنند و احتمالاً خطر آسیب را کاهش دهد (۹).

از دیدگاه توان بخشی، نشان داده شده است که استفاده از دستگاه‌های ناپایداری می‌تواند در کاهش شیوع کمردرد و افزایش حس عمقی مفصل مؤثر باشد. چنین تمریناتی ممکن است انقباضات سریع تر عضلات درگیر را برای سفت شدن سریع و حفاظت از مفاصل ایجاد کنند. این نتایج می‌تواند نوعی حفاظت از آسیب یا افزایش بهبودی در اثر آسیب را برای مرکز یا نواحی دیگر بدن فراهم کند. در نتیجه، این مسئله می‌تواند عموماً بخشی از یک برنامه تمرینی پیشگیرانه یا توان بخشی را شامل شود. به علاوه، برای تناسب اندام و آگاهی از سلامت افراد، تمرینات مختلف باید در برنامه تمرینی گنجانده شود که در بخشی از برنامه تمرینی مربیان می‌توانند از دستگاه‌های ناپایداری با گنجاندن مقاومت کمتر استفاده کنند. افزایش فعالیت عضلات در شرایط نابالایی با همراه نیروی خروجی کمتر، هنوز هم می‌تواند تنش کافی بر سیستم را برای القاء و حفظ پستی فراهم کند (۸-۱۰).

با توجه به اهمیت و آثار مثبت متعدد تمرینات پایداری بدن و همچنین استفاده روزافزون از این دسته از تمرینات در سطح باشگاه‌ها و اراده، در این کتاب تلاش شده است تا مجموعه‌ای مختصر و کامل از تمرینات ورزشی مختلف به صورت سطح‌بندی شده را بر اساس جدیدترین منابع علمی موجود جمع‌آوری نمایم. فرست این منابع در انتهای کتاب و به طور کامل آورده شده‌اند (۶، ۱۰-۸، ۴۸-۱۲). همچنین، با توجه به اهمیت انجام درست تمرینات پایداری، نحوه انجام هر تمرین به صورت کامل و به همراه تصاویر آورده شده است. امیدواریم تا کتاب حاضر بتواند راهنمای مؤثری برای ورزشکاران، مربیان، مربیان دهنندگان، ورزشکاران و سایر افراد مختلف قرار بگیرد.

دقت کنید که پیش از مطالعه و استفاده از تمرینات کتاب حاضر، حتماً به نکات خود مشورت نموده و از وضعیت سلامتی‌تان آگاه شوید. همچنین، حین انجام تمرینات حتماً موارد ایمنی را به طور کامل رعایت نمایید تا مشکلی برایتان ایجاد نشود. به علاوه، نظرات مربی خود را در مورد تمرینات و نحوه انجام آن‌ها جویا شده و با مربی‌تان نیز مشورت نمایید.