

میم

ناصر آقایی

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیش سخن
۱۴	تمرینات بدنی
۳۹	راه رفتن درجا
۴۸	طناب کشی
۶۴	درها
۹۲	احجام
۱۲۲	سنگ
۱۳۲	بالارفتن از دیوار
۱۴۸	پروانه
۱۵۶	عصا
۱۶۲	پله‌ها
۱۷۶	دویدن درجا
۱۷۸	شیشه و دیوار
۱۹۶	پله برقی
۲۰۲	عروسک بادی

تمرینات بدنی

کار را با لباس خاص، شامل یک بالاپوش و شلوار سبک و راحت و یک جفت کفش ژیمناستیک، شروع کنید.

ابتدا باید بدن را برای حرکات میم آماده کرد.

نرمش‌های متداول برای گرم کردن بدن کاملاً مؤثرند، اما تمریناتی ذیلاً که به آنها اشاره می‌شود کاربرد مستقیم در آماده کردن بدن برای نمایش میم دارند.

مستقیم بایستید.

با پای چپ و راست به طور یک درمیان روی پنجه بالا و پایین بروید. دقت کنید که در طول مدت این حرکت، پشتتان کاملاً به سمت بالا کشیده و صاف باشد.

هر بار که به سمت بالا خودتان را می‌کشید کاملاً انگشتان پا خم شده باشند و فشار کمی نیز به آنها وارد کنید.

این حرکت را بیست باز انجام دهید تا پنجه‌ها نرم شوند.



حالا با هر دو پا بالا و پایین بروید و دقت‌های حرکتی مورد قبل را کاملاً رعایت کنید. این حرکت را ده بار انجام دهید.

سپس، در مرتبه دهم که روی پنجه ایستاده‌اید، مستقیم به طرف پایین بیایید و روی پنجه بنشینید.

هر دو زانو به هم چسبیده و پشت کاملاً صاف باشد.

مجدداً مستقیم روی پنجه با ده شماره بلند شوید.

پشتتان کاملاً صاف باشد

حرکت نشستن و برخاستن را سه بار انجام دهید.

