

دقائق 3 مظلوب منك

هذه المجموعة المبسطة من التمارين مهمه لوقايه و صحه عمودك فقري ال وهدفها هو ان تتجعلك تتشعر بالحويوية و النشاط

قواعد اساسية:

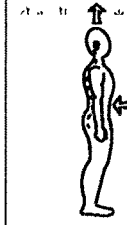
- 1- ركز تفكيرك على الالفكار الاليجابية
 - 2- قف مستقيما
 - 3- استعمل عضلات البطن (تنفس بع عمق
 - 4- الالقفز و الالشفقد توازنك (تحكم فى حركتك
- تأكد من طبيبك ان صححتك جيدة و ان هذه التمارين مناسبة)

وضع الابداء

ف مستقيما فى وضع

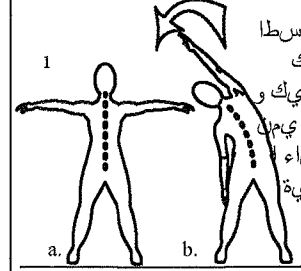
الانتباه

اشفط عضلات البطن



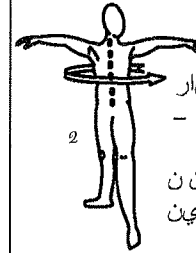
1 تمارين رقم

ن هذا الوضوع خذ نفسا عميقا وان حني باتجاه جانبيك الاليسر باسطا الذراع الالايمن مستقيما فوق رأسك وحتفتظا بالذراع الاليسر بجانيك و طرد الالهواء أ شدد عضلات ذراعك الاليمين من صدرك ثم خذ نفسا عميقا اثناء لكر هذا لرجوع الالى وضع الابداء التمارين مرتين



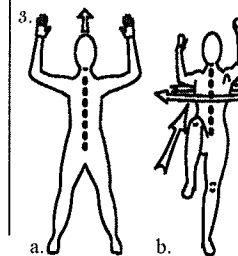
2 تمارين رقم

من وضع الابداء السابق اشفط عضلات البطن واستدر ببطة لليسار عند ركز نظرك على مستوى ذراعك الاليسر - نهايه الالحركة خذ نفسا عميقا واطرده مارس هذا احيه الاليمين لكر التمارين مرتين



3 تمارين رقم

وضع الابداء ابسط ذراعيك جانبا في مستوى الكتفين مع ثني مرفقين ارفع كفيك فى مستوى رأسك حاول ان تلمس ركبتيك الاليمين بمرحبة - بمرحبة الاليسر



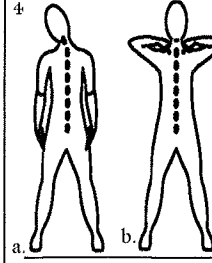
15 تبادلات اتجاه

لو كنت تعاني من مشاكل فى حفظ اتزانك لا

تمارين لزيادة الطاقة الابدنية

4 تمارين رقم

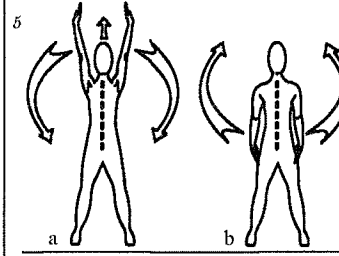
ركز افكارك على ارجع لوضوع الابداء المحافظة على توازنك و تنفس يعمق و ببطة



حرك ابسط عضلات الرقبة والبطن - رقبتيك فى حركة دائرية من ناحية لالخرى استعمل اطراف ارجع لوضوع الابداء اصابعك لتدليك عضلات رقبتيك من مستوى الرأس حتى اسفل ابدأ - الالقف حرك اارخ عضلات الكتفين - الرقبة لكتفيك فى حركة دائرية للامام و الالقف استرخ - ثانية 15 ببطة لمده

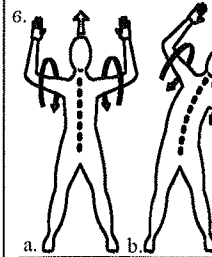
5 تمارين رقم

من وضع الابداء ارفع ذراعيك فوق مستوى رأ لاليسر - ابسط المرفقين - سكتنفس بع عمق - ظهر يديك اثناء الالحركة ارجع لوضوع الابداء ببطة لكر - طاردا الالهواء من صدرك



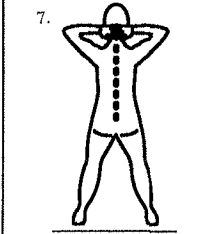
6 تمارين رقم

ابسط ذراعيك جانبا في مستوى حول ان - الكتفين مع ثني المرفقين تقارب عظمى اللوح قدر المس تطاع و ثن - حرك لكتفيك فى حركة دائرية جذعك ببطة لليمين مع استمرار - ثم بدل لليسار - الالحركة الالدائرية ثانية 15 لكر - التبادل لمده



7 تمارين رقم

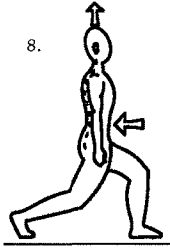
ابسط ذراعيك جانبا في مستوى الالكتفين وضع يديك خلف - مع ثني المرفقين حول ان تقارب عظمى اللوح قدر - رأسك فى هذا الوضوع ادفع رأسك - الالمس تطاع ثم ارخى - للالقف و قواوم الالحركة بايديك عضلات رقبتيك و ذلك رقبتيك باطراف - اصابعك ببطة و عناية لكر ثلثة مرات - تنفس بع عمق



ازن تمارين التو

8 تمارين رقم

تخيّل خط مستقيم يمر - من وضع الابداء بين قدميك خذ خطوة للامام بالقدم الاليمينى كما لو كنت حمل وزن جسمك على - س تسير على هذا الخط الالكاح الاليمينى وعلى اطراف اصابع القدم الال حافظ على اتزانك فى هذا الوضوع - يسر لكر الالكر الالحركة - ثانية 20 لمده



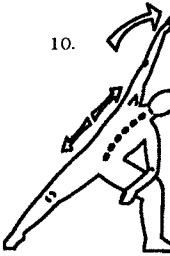
9 تمارين رقم

افتح مسافة بين قدم من وضع الابداء فة بين لكتفيك ميك بمقدار الكثر من المساء حرك جذ - اثن ركبتيك بمقدار طفيف - حمل - عك لليمين فى حركة دائرية ببطة وزن جسمك على القدم الاليمينى عند بداية الالحركة ثم غير التحميل الى القدم الاليسر لكر التمارين ناحية - فى نهاية الالحركة ثانية 15 لكر - التبادل لمده - الاليسار



10 رقم تمارين

اشفط عضلات البطن - من وضع الابداء ووجه - افتح مسافة بين قدميك - اصابع قدمك الاليمينى للخرج مع تحميل اثن جذعك - وزن جسمك على هذا القدم للاليمينى رافع الساعد الاليسر مع حافظ على - استقامة المرفق فوق الرأس توازنك بوضوع المرفق الاليمينى على كعب الالسن يستحب فى - الالغذالاليمينى (حفظ الالوازن بوضوع الاليد على الالركبة 10 شدد جسمك فى هذا الوضوع لمده - ثم لكر التمارين ناحية الاليسار - ثوانى



لا رحاء عضلاتك وانهاء التمارين نظر اطرافك و عضلاتك مرتخية عدة مرات و لمده

شعر لو شعرت باى الم توقف و اشرت و اعى طبيبك فقد يكون هناك د (لكتغوير بعض هذه التمارين



ممارسة هذه التمارين سيساعدك فى تنشيط و تحسين طاقة