

الفصل الخامس

- ١ - تمارين رياضية للمبتدئات .
- ٢ - تمارين رياضية للمتدمات .
- ٣ - تمارين رياضية للمرأة الحامل .
- ٤ - تمارين رياضية للمرأة النفساء .

تمريبات رياضية للمبتدئات

ملاحظات قبل ممارسة التمارين الرياضية :

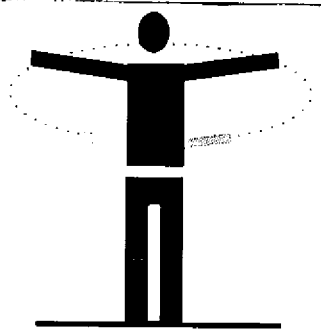
- ١ - مارسى التمرينات الرياضية حسب ما يتم شرحه أمام كل تمرين .
- ٢ - مارسى التمرينات بعد وجبة الطعام بساعتين على الأقل .
- ٣ - ارتدى ملابس فضفاضة غير ضيقة من النوع القطنى .
- ٤ - اجعلى أوقات التدريب ثابتة قدر الامكان .
- ٥ - لا تستعجلي النتائج وابدئى بالتمرينات حسب استطاعتك وسهولتها بالنسبة لك وتوقفى عند الشعور بالتعب .
- ٦ - مارسى التمرينات مرتين اسبوعياً فى الاسبوع الأول ثم ثلاث مرات اسبوعياً .
- ٧ - من فوائد تلك التمرينات زيادة قوة ومرونة عضلات الجسم مما يعنى زيادة اللياقة البدنية لديك .
- ٨ - لا تنسى رياضة الجرى التى سبق شرح مميزاتها وفوائدها فى فصل منفصل .

التمرين الأول

كيفية أداء التمرين:

— انتصبي واقفة ورجلاك مضمومتان ويداك ممدودتان بمستوى الكتف إلى الجانبين، ثم ارجحي يديك إلى الأمام والأسفل باسترخاء وسرعة ليتصالبا أمام الصدر، ثم أرجحيهما إلى أقصى الورااء بمستوى الكتف.

■ كرري التمرين عشر مرات.

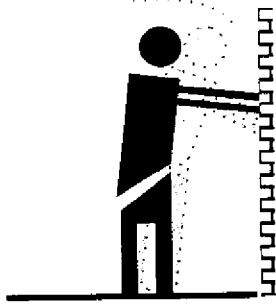


التمرين الثاني

كيفية أداء التمرين:

— قفي أمام جدار وعلى بعد ٤٠ سم، استندي بكفك على الجدار ليرتكز ثقل الجسم عليهما، ثم اثني مرفقيك وابسطيهما بالتتابع.

■ كرري التمرين ثمان مرات.

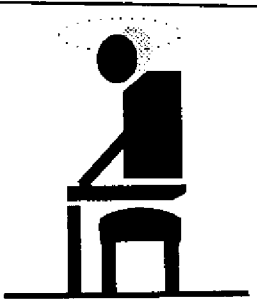


التمرين الثالث

كيفية أداء التمرين:

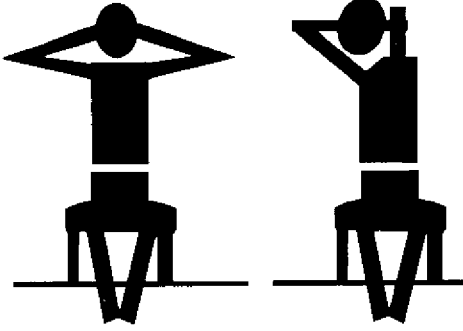
— اجلسي ورأسك مائل إلى الأمام، ثم حرّكيه بحركة دائرية (من اليسار، إلى الورااء، فإلى اليمين، والأمام) كرري واعمكسي الاتجاه.

■ كرري التمرين ثلاث مرات.



التمرين الرابع

كيفية أداء التمرين :

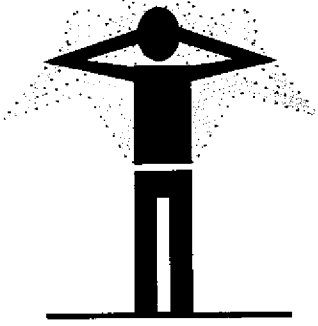


– اجلسي فوق كرسي لا مسند للظهر فيه، وضّمي قدميك وباعدي ركبتيك رافعة ساعديك إلى ما وراء الرأس، ثم دوري بجذعك إلى اليمين وإلى اليسار (بالجذع فقط مع بقاء الحوض ثابتاً).

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

التمرين الخامس

كيفية أداء التمرين :

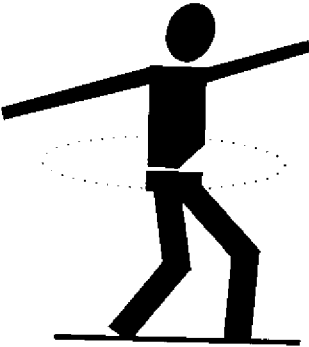


– قفي منتصبّة ورجلاك مضمومتان ويداك متشابكتان وراء الرأس، ثم ميلي بجذعك إلى اليمين ثم عودي به إلى وضعه الأول، ثم ميلي به إلى الجانب الآخر وهكذا.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

التمرين السادس

كيفية أداء التمرين :



– قفي مباعدة قدماك قليلاً ويداك ممدودتان بمستوى الكتف إلى الجانبين، اثني ركبتيك قليلاً وحركي حوضك حركة دائرية دون أن يشترك بها الجذع.

■ كرّري التمرين أربع مرات في كل اتجاه.

التمرين السابع

كيفية أداء التمرين :

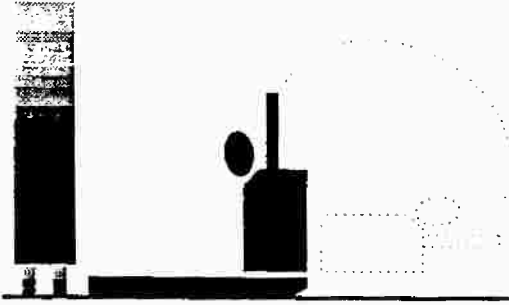


– قفي مباعدة بين رجليك وارفعي يديك إلى الأعلى، ثم اثني جذعك إلى الأمام والأسفل لتلمسي الأرض بأصابع يديك، ثم عودي بعدها إلى الوضع الأول رافعة يديك إلى الأعلى وحاولي عدم ثني ركبتيك أثناء التمرين.

■ كرري التمرين ثمان مرات.

التمرين الثامن

كيفية أداء التمرين :



– اجلسي على الأرض ورجلاك ممدودتان ثم ارفعي يدك اليمنى إلى الأعلى، واثني جذعك إلى الورا وخفضيه مع اليد اليمنى الممدودة إلى أن تلامس الأرض بمؤخرة رأسك ورؤوس أصابع اليد ثم اعتدلي جالسة ببطء، ثم عودي لأداء التمرين رافعة يدك اليسرى.

■ كرري التمرين ست مرات.

التمرين التاسع

كيفية أداء التمرين :

— تمّدي على ظهرك فوق الأرض
ورجلاك ممدودتان إلى الأمام ويداك إلى
جانبي جسمك، ثم اثني رجليك نحو
مقدمة صدرك، ثم عودي إلى الوضع
الأول.

■ كرري التمرين ثمان مرات.

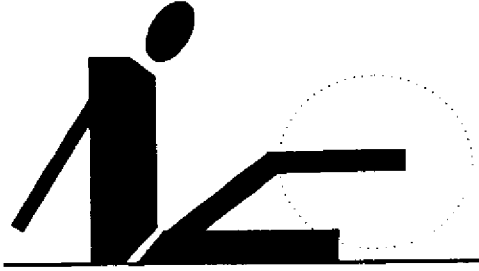


التمرين العاشر

كيفية أداء التمرين :

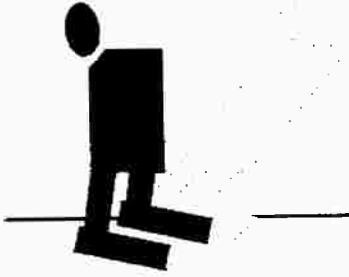
— اجلسي ورجليك ممدودتان إلى
الأمام مستندة بكفيك فوق الأرض، ثم
حرّكي رجليك كما لو كنت تركبين دراجة
هوائية، على أن لا تقتصر الحركة على
الساقين فقط، بل تشمل الفخذين أيضاً
في مفصلي الفخذ، ارسمي الدائرة
برجليك (٨) مرات، ثم تمّدي بكابل
جسمك فوق الأرض.

■ كرري التمرين ست مرات.



التمرين الحادي عشر

كيفية أداء التمرين :

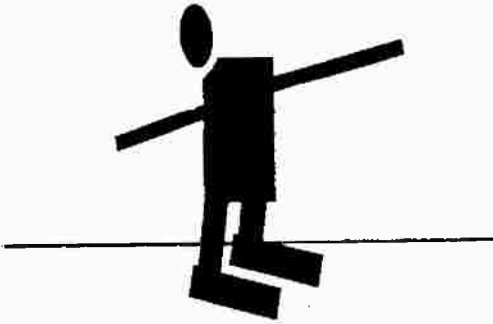


— اركعي فوق ركبتك المتباعدتان على أن يظل القدمان ملتصقان، مدي يديك إلى جانبي جسمك المتصب والمتصلب، ثم اثني الجسم كله ببطء إلى الوراء لأقصى ما يستطيع دون أن يتحرك العمود الفقري أثناء ذلك (ليظل التمرين مركزاً على عضلات الفخذ)، ثم عودي ببطء أيضاً إلى الوضع الأول، وهذا التمرين مفيد لإزالة السمّة من الأفاذ.

■ كرري التمرين ثمان مرات.

التمرين الثاني عشر

كيفية أداء التمرين :



— اجلسي نصف قرفصاء والركبتين ملتصقتان واليدان ممدودتان بمستوى الكتف إلى الجانبين، ثم افقزي بالتوالي إلى الأمام وإلى الوراء، ثم إلى الجانب الأيمن والأيسر.

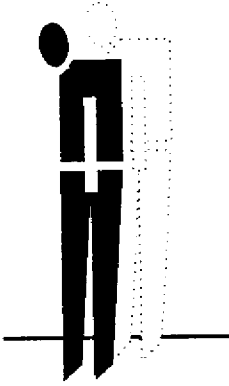
■ كرري التمرين ثمان مرات.

التمرين الثالث عشر

كيفية أداء التمرين:

— قفي منتصبه ورجلاك ملتصقتان
ثم ارفعي عقبك لتقفي على الأصابع
فقط، ثم اخفضي العقبين لتقفي على
كامل راحة القدم، كرري التمرين
(١٠) مرات على الأقل، ثم استرخي بهز
الرجل الواحدة بعد الأخرى.

■ كرري التمرين ثمان مرات.



التمرين الرابع عشر

كيفية أداء التمرين:

— اجلسي على قعدتك فوق الأرض
مادة رجليك إلى الأمام ويديك ممدودتان
إلى جانبي الجذع المنتصب بمستوى
الكتف، صلبتي رجليك وازحفي
بقعدتك إلى الأمام وارتكزي على نصف
لقعدة (جانب واحد) لتنقلي النصف
لثاني إلى الأمام حيث ترتكزين فوقه ريثما
تنقلين النصف الآخر، وهكذا بالتناوب
إلى أن تزحفين مسافة (٣). أمتار على
الأقل إلى الأمام.

■ كرري التمرين ثمان مرات.



التمرين الخامس عشر

كيفية أداء التمرين:

— قفي منتصبه فوق القدمين، ارفعي إحدى الركبتين إلى الأعلى وهززي الساق باسترخاء إلى الأمام وإلى الجانب وإلى الوراء، ثم استبدلي الركبة وكرري التمرين، وهذا التمرين يعمل دائماً كفاصلة بين تمرينين أو من آن لآخر أثناء إجراء التمارين السابقة لإراحة عضلات الساق واسترخائها.



تمريعات رياضفة للمقدمات

بعء مرور ثلاثة أشهر على ممارستك للتمرينات الرياضية الخاصة بالمبتدئات ووجدت الرغبة في ممارسة المزيد من التمرينات.

أضيفي لبرنامجك التدريبي التمرينات الرياضية للمقدمات حتى تحصلين على الفائدة المرجوة بشكل كامل مع ملاحظة ما تم التنبيه إليه عند ممارسة التمرينات الرياضية.

التمرين الأول

كيفية أداء التمرين :



— تمّدي على وجهك فوق الأرض
مستندة فوق كفيك المتقابلتين نحو
الداخل وفوق أصابع قدمي الرجلين
الممدودتين على أن يظل ظهرك بشكل
أفقي ثم اثني اليدين بالمرفق قليلاً ثم
ابسطيهما.

■ كرّري التمرين ست مرات .

التمرين الثاني

كيفية أداء التمرين :



— تمّدي على الأرض، ضعي يديك
باسترخاء فوق فخذيك ثم ارفعي
جذعك ببطء إلى الأعلى على أن يصل إلى
وضع الانحدار، وعودي بعد ذلك
بجذعك ببطء إلى وضعه الأول مع
الشهيق في الرفع والزفير في الخفض .

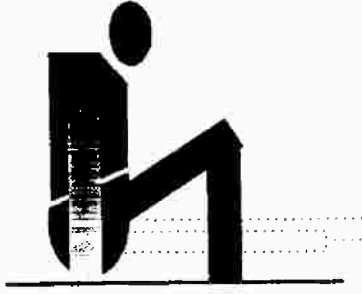
■ كرّري التمرين ثمان مرات .

التمرين الثالث

كيفية أداء التمرين :

– اجلسي فوق الأرض مرتكزة على يديك ورجلاك مشينان في مفصلي الفخذ والركبة، ثم مديّ رجلك إلى الأمام وعلى ارتفاع عن الأرض، ثم عودي بهما إلى وضعهما الأول.

■ كرري التمرين ثمان مرات.



التمرين الرابع

كيفية أداء التمرين :

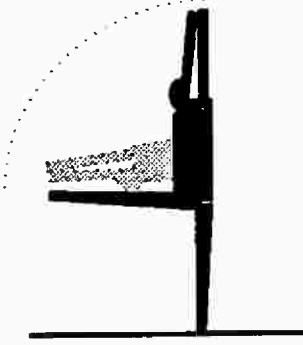
– اجلسي فوق الأرض ومديّ يديك بمستوى الكتف إلى الجانبين ورجلك إلى الأمام مع ادارتهما إلى الخارج ليتجه خنصر القدم في كل جانب إلى الأسفل، ثم ارفعي رجلك ودعي الساقان يتصالبان بالتعاقب والتعاكس ثمان مرات على أن يظل الجذع أثناء ذلك منتصباً إلى الأعلى والقعدة ثابتة فوق الأرض.

■ كرري التمرين ثمان مرات.



التمرين الخامس

كيفية أداء التمرين :



— قفي منتصبة أمام منضدة لا يقل ارتفاعها عن ٩٠ سم، رافعة يديك إلى الأعلى، ثم ارفعي رجلك اليمنى وركّزي قدمها فوق حافة المنضدة، ثم اثني جذعك لتلامسي برؤوس أصابع يديك، أصابع القدم الأيمن ويرأس أنفك الركبة اليمنى ثم اعتدلي عائدة إلى الوضع الأول.

■ كرّري التمرين على كل جانب ثمان مرات.

التمرين السادس

كيفية أداء التمرين :



— تمّدي على ظهرك فوق الأرض مادة يديك إلى جانبي جسمك وثانية رجلتيك الملتصقتين في مفصلي الفخذ والركبة مقربة الكعبين إلى المقعد، ثم قلّصي عضلات البطن وعضلات القعدة بشدة وباعدي بين الركبتين أثناء ذلك بشدة، ثم استرخي وعودي بالركبتين إلى وضعهما الأول.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

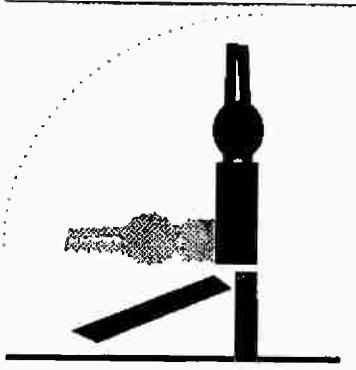
وهذا التمرين مفيد لعضلات البطن وعضلات القعدة.

التمرين السابع

كيفية أداء التمرين :

— استندي فوق إحدى ركبتيك
ومدي رجلك الأخرى إلى الأمام ثم
مدّي يديك والجزع منتصباً إلى الأعلى
وتأرجحي بجزعك ويديك نحو الرجل
الممدودة ثم اعتدلي وعودي إلى الوضع
الأول.

■ كرري التمرين في كل اتجاه ثمان
مرات.

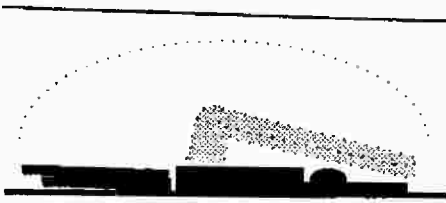


التمرين الثامن

كيفية أداء التمرين :

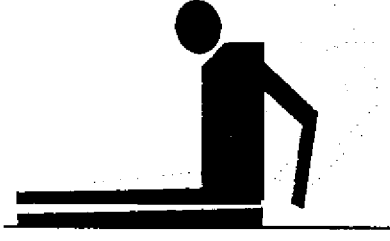
— تمّدي ويداك ممدودتان إلى الأعلى
على جانبي الرأس، ثم ارفعي رجلاك
بدون ثنيهما عند الركبة واقبليهما إلى ما
فوق رأسك لتلامسا الأرض برؤوس
الأصابع، على أن يرافق ذلك شهيق
يستمر مع عملية الرفع، ثم عودي بهما
زافرة إلى وضعهما الأول.

■ كرري التمرين ثمان مرات.



التمرين التاسع

كيفية أداء التمرين :

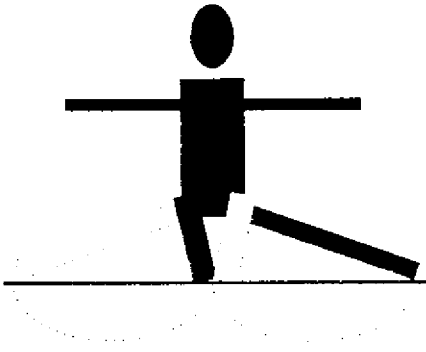


– اجلسي فوق الأرض مادة رجلتيك إلى الأمام ومستندة على كفيك المبسوطتان وراء جسمك فوق الأرض، ثم حاولي الزحف بيديك بضع زحفات إلى الوراء وارفعي مقعدك إلى الأعلى جارة معه قدميك حتى تقطعي ثلاث أمتار.

كرّري التمرين ثمان مرات.

التمرين العاشر

كيفية أداء التمرين :



– اجلسي القرفصاء فوق رجل واحدة ومدّي الرجل الأخرى إلى الجانب، كذلك مدّي يديك إلى الجانبين بمستوى الكتف، ثم اثني رجلك الممدودة إلى وضع القرفصاء إلى جانب الرجل الأخرى، ومدّي هذه بدورها إلى الجانب وعودي بها ثانية إلى القرفصاء وهكذا بالتعاقب والتبادل بين الرجلين بضع مرات.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

تمارين رياضية للنساء الحوامل

أهمية التمرينات الرياضية للنساء الحوامل :

- ١ - المحافظة على اللياقة البدنية طيلة فترة الحمل .
- ٢ - تحسين مقدرة الحامل أثناء المخاض وذلك بالسيطرة على تقلصات عضلات الحوض وارتخائها .
- ٣ - التخلص من آلام الظهر التي تظهر أثناء فترة الحمل .
- ٤ - تصحيح وقفة المرأة الحامل .
- ٥ - التقليل من آلام الولادة .
- ٦ - الشعور بالحيوية والنشاط أثناء فترة الحمل وعدم الركون للكسل والخمول .

نصائح للحامل التي تريد ممارسة التمرينات الرياضية :

- ١ - استشير طبيبك الخاص قبل ممارسة أي نوع من التمرينات الرياضية .
- ٢ - ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متدرج وبقدر استطاعتك ولا سيما إذا كنت سابقاً لا تمارسي أي نوع من الرياضات .

- ٣ - عدم ممارسة التمارين إلى حد الإرهاق والتوقف عند الشعور بالتعب.
- ٤ - ممارسة التمارين بحضور إحدى الأقرباء أو الزميلات لتقديم المساعدة إذا لزم الأمر.
- ٥ - تقليل مدة التمارين الرياضية كلما اقترب موعد الولادة.
- ٦ - ممارسة تمارين الاسترخاء في المرحلة الأخيرة من الحمل.

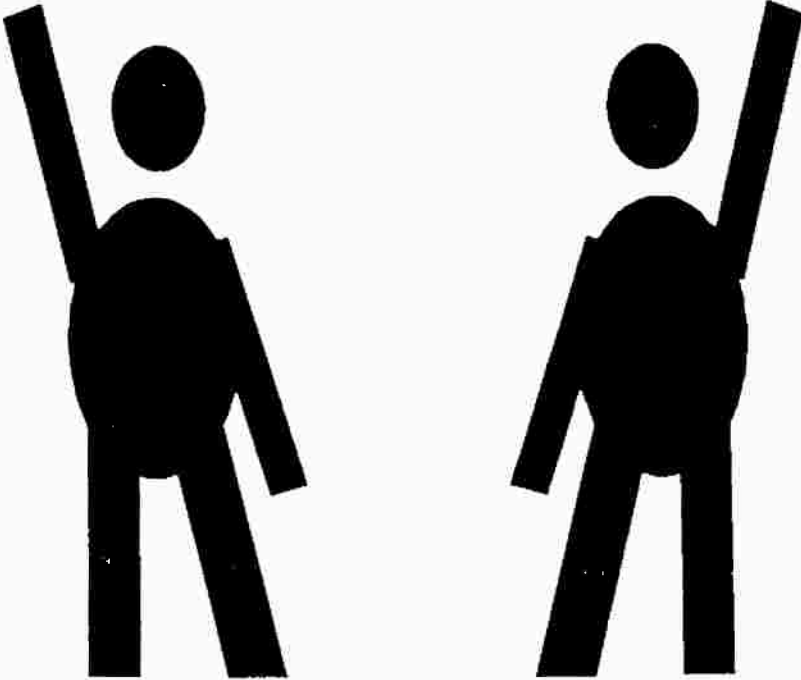
البرنامج الرياضي للمرأة الحامل:

التمرين الأول

كيفية أداء التمرين:

— قفي مباعدة بين قدميك ثم قومي بثني ركبة واحدة ثم مدّها إلى أقصى مدى تستطيعينه.

■ كرّري التمرين مع الركبة الأخرى ثمان مرات.

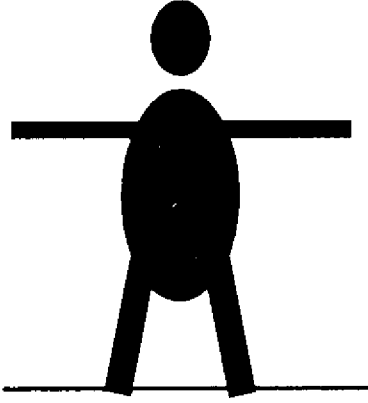


التمرين الثاني

كيفية أداء التمرين :

— قفي مباعدة بين قدميك والذراعان بشكل أفقي على الجانبين، ثم قومي بثني أحد الجانبين مع الضغط إلى الأسفل حتى يصل رأسك إلى أقصى مسافة سفلية، ثم افردى جسمك وعودي به إلى الوضع المستقيم.

■ كرري التمرين بالاتجاه اليمين واليسار ثمان مرات.

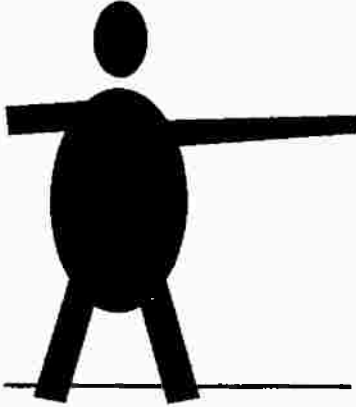


التمرين الثالث

كيفية أداء التمرين:

– قفي بمباعدة بين قدميك والذراعان بشكل أفقي أمامك، ثم قومي بلف خصرك من اليمين إلى اليسار مع ثني الركبة، ولاحظي عدم تحريك ذراعيك.

■ كرري التمرين ثمان مرات.



التمرين الرابع

كيفية أداء التمرين :

– قفي مباعدة بين رجليك والقدمان
مائلتين للخارج سائدة كفيك على مقعد
للمساعدة، انخفضي بجسمك إلى
الأسفل قدر الامكان ثم ارتفعي إلى
الأعلى.

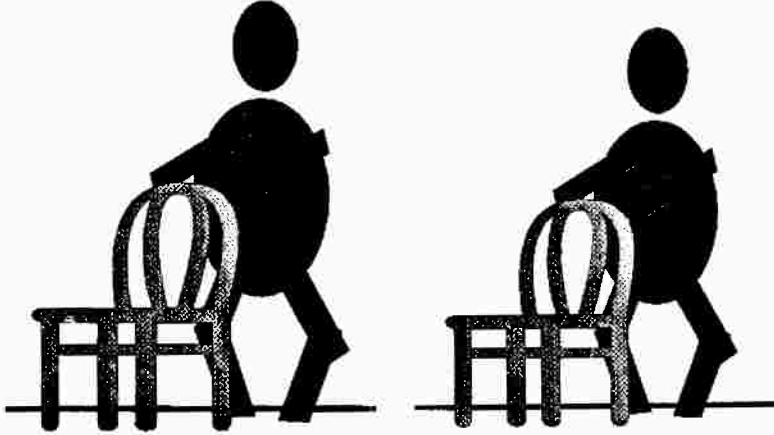
■ كرري التمرين ثمان مرات.



التمرين الخامس

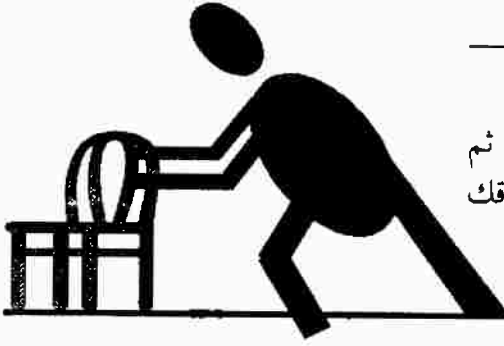
كيفية أداء التمرين :

– قفي مباعدة بين رجليك على أصابع قدميك سائدة كفيك على مقعد
للمساعدة ثم ارتفعي وانخفضي بجسمك دون أن يلمس كعبي القدمين
الأرض. ■ كرري التمرين ثمان مرات.



التمرين السادس

كيفية أداء التمرين:



— استندي على مقعد للمساعدة ثم
اثنى بساقلك إلى الأمام ومدّي ساقلك
الثانية للخلف بشكل مستقيم.

■ كرّري التمرين ثمان مرات.

التمرين السابع

كيفية أداء التمرين:



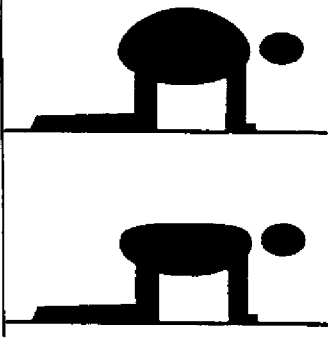
— قفي مستندة على مقعد للمساعدة
وساقلك بشكل مستقيم، ثم ارفعي
ساقلك واخفضيها دون ملامسة الأرض
مع ملاحظة أن تكون القدم ثابتة على
الأرض.

■ كرّري التمرين مع الساق الأخرى
ثمان مرات.

التمرين الثامن

كيفية أداء التمرين :

– اجلسي على بساط واليدين والركبتين على الأرض خذي شهيق وزفير تكوري بظهرك عند أخذ نفس الشهيق، ثم ابسطي ظهرك عند أخذ نفس الزفير. ■ كرري التمرين ثمان مرات.

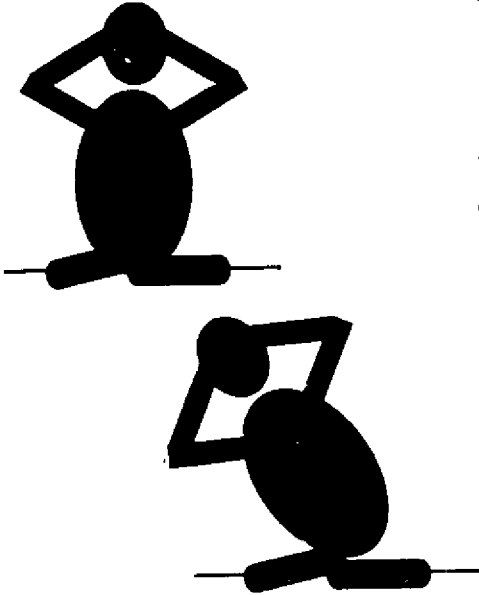


التمرين التاسع

كيفية أداء التمرين :

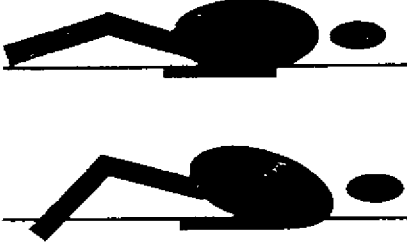
– اجلسي على بساط وافردى إحدى الساقين خلفك وافردى الساق الأخرى أمامك، ضعي يديك خلف رأسك، ثم اضغطي بجسمك مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار.

■ كرري التمرين ثمان مرات.



التمرين العاشر

كيفية أداء التمرين :

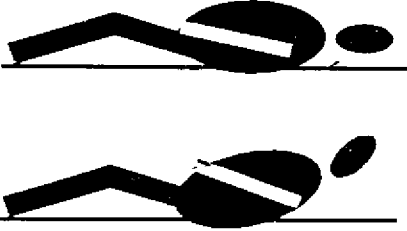


— استلقي على البساط واثني الركبتين
وباعديهما عن بعض ثم ارفعي الردفين
قليلاً، ثم ادفعي العمود الفقري إلى
الأعلى.

■ كرري التمرين ثمان مرات.

التمرين الحادي عشر

كيفية أداء التمرين :



— استلقي على البساط واثني الركبتين
ثم ارفعي الكتفين أعلى الأرض ثم
اخفضيهما ثانية.

■ كرري التمرين ثمان مرات.

التمرين الثاني عشر

كيفية أداء التمرين :



— استلقي على ظهرك رافعة ساقيك
فوق شيء ثابت لعدة دقائق حتى يتم
استرخاء عضلات جسمك.

التمارين الرياضية للمرأة النفساء

أهمية التمارين الرياضية للمرأة:

- ١ - إعادة تعويد جسم المرأة للقيام بوظائفه العادية.
- ٢ - منع المضاعفات التي قد تنشأ لو لازمت المرأة البقاء في الفراش بعد الولادة.
- ٣ - إعادة النشاط للأمعاء للقيام بوظائفها على الشكل الأكمل.
- ٤ - تقوية عضلات البطن التي أصابها الكثير من الارتخاء أثناء فترة الحمل والولادة.

نصائح للنفساء التي تريد ممارسة التمارين الرياضية:

- ١ - استشيرى طبيبك الخاص قبل ممارسة أي نوع من التمارين الرياضية.
- ٢ - تأدية التمارين بشكل متدرج وعدم إرهاق جسدك.
- ٢ - ممارسة التمارين لمدة دقائق معدودة ثم زيادة التمارين حتى تصل إلى مستوى التمارين قبل فترة الحمل الولادة.

- ٤ - التركيز بشكل خاص على تمارين المعدة.
- ٥ - العناية المركزة بكمية ونوعية الطعام لتعويض الجسم ما تم فقدته أثناء فترة الحمل والولادة.
- ٦ - قومي بالاستغراق بالنوم لفترات كافية حتى لا تصابين بالارهاق.

ملاحظة:

قومي بأداء نفس التمرينات الرياضية الخاصة بالنساء المبتدئات ولمدة دقائق معدودة تزداد تبعاً لحالتك الصحية.