

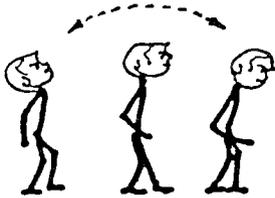
تمارين

تطوير المرونة

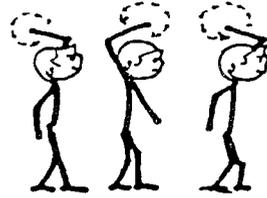
تمارين تطوير المرونة

المرونة هي قابلية تنفيذ الحركة بمدى واسع وأن قياسها يصبح المدى القصوي لمرونة العضلات لأن إمكانية تنفيذ الحركة يعتمد على المدى المثالي الذي تتصف به وأن الاتجاه والشدة العضلي يحدد الانتقال في المفاصل، وعلى هذا الأساس فإن تطوير المرونة مرتبط مع تغيير زمن انقباض المجاميع العضلية التي تتحمل العبء الأساسي أثناء تنفيذ التمارين علاوة على ذلك فإن التقارب في استخدام هذه التمارين التي تؤكد على زيادة المدى الحركي (تمارين الاستطالة) يؤدي إلى زيادة في عمل العضلات الخاصة والتي تعبر أساساً عن كمية الشد والارتخاء، لكن لا ينبغي التطلع إلى التطوير القصوي للمرونة وإنما يكون حسب متطلبات فترة الإعداد وذلك لضمان التنفيذ الآسيابي للحركات الضرورية.

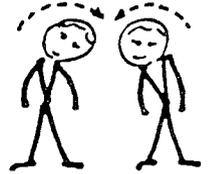
تعد المرونة من الصفات البدنية الضرورية لمختلف أنواع الرياضة لأنها تساعد على تجنب الإصابات الرياضية التي قد تحدث عند تنفيذ الأداء الحركي للتمارين الشخصية (الفردية).



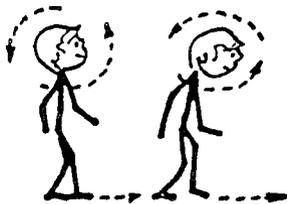
1. الوقوف الجانبي فتحاً مع خفض كلتا اليدين وتحريك الرأس للأمام وللخلف.



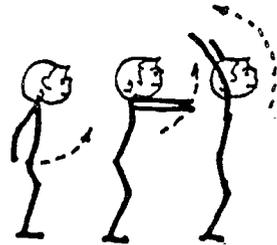
2. الوقوف الجانبي فتحاً مع حركة دائرية لكلتا اليدين فوق الرأس.



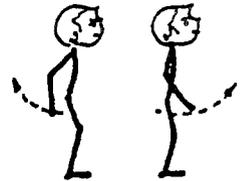
3. الوقوف فتحاً مع حركة الرأس إلى اليمين ولليسار.



4. تدوير الرأس لليسار ولليمين مع الحركة.



5. الوقوف الجانبي ضماً مع حركة كلتا اليدين معاً للأعلى وللأسفل.



6. الوقوف الجانبي مع حركة كلتا اليدين معاً للخلف وللأمام.



7. الوقوف الجانبي بخطوة للأمام مع حركة كلتا اليدين للأعلى وللأسفل.



8. الوقوف الجانبي بخطوة للأمام مع حركة كلتا اليدين للأعلى.



9. الوقوف الجانبي فتحاً مع حركة كلتا اليدين للأعلى وللأسفل.



10. الوقوف فتحاً مع حركة كلتا اليدين للأعلى وللأسفل.



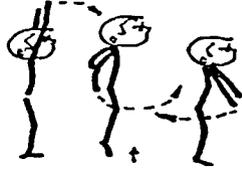
11. الوقوف الجانبي بخطوة للأمام مع تناوب حركة كلتا اليدين للأعلى وللأسفل.



12. الوقوف فتحاً مع عمل حركة دائرية لكلتا اليدين.



13. الوقوف الجانبي على رجل واحدة مع حركة دائرية لكلتا اليدين.



14. الوقوف الجانبي مع حركة دائرية لكلتا اليدين للأمام والقفز للأعلى.



15. الوقوف فتحاً وكلتا اليدين معا خلف الرأس مع حركة الجذع لليمين ولليسار.



16. الوقوف فتحاً وكلتا اليدين على منطقة الحزام مع حركة دائرية للورك.



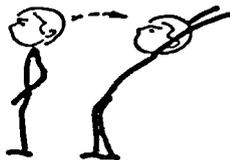
17. الوقوف فتحاً مع حركة الورك في كل الاتجاهات.



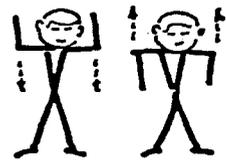
18. الوقوف الجانبي مع حركة دائرية لمفصل الركبتين.



19. الوقوف مع حركة دائرية لمفصل القدم.



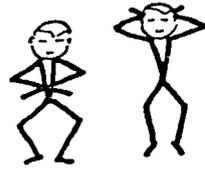
20. الوقوف الجانبي مع تقوس في المنطقة القطنية.



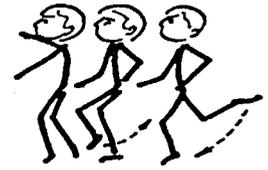
21. الوقوف فتحاً مع ثني الذراعين من المرفقين- حركة الساعدان للأعلى وللأسفل.



22. الوقوف فتحاً مع رفع كلتا اليدين للأعلى - خفض ورفع اليدين بالتعاقب.



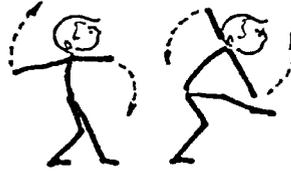
23. الوقوف فتحاً بوضع القرفصاء - تشابك كلتا اليدين خلف الرأس ثم رفعهما وخفضهما مع حركة الرجلين.



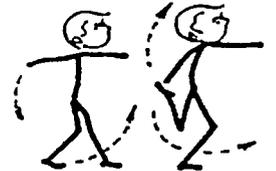
24. الوقوف الجانبي مع تناوب الحركة بالرجلين للخلف.



25. الوقوف الجانبي على رجل واحدة مع حركة كلتا اليدين والرجلين للأمام وللخلف.



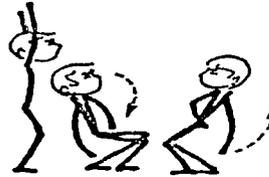
26. حركة الرجل اليمنى مع اليد اليسرى وبالعكس مع مس اليد القدم.



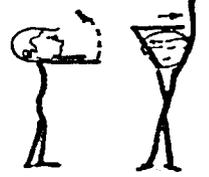
27. الحركة بخطوة للأمام واليد للخلف - حركة الرجل اليمنى للأمام مع نقل اليد اليمنى مثنية للأعلى - اليد اليسرى تمس قدم الرجل اليمنى.



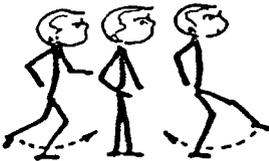
28. الوقوف الجانبي على رجل واحدة مع حركة الرجل الأخرى للأمام.



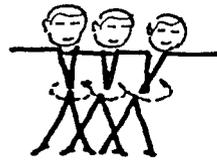
29. الوقوف الجانبي وكلتا اليدين للأعلى - حركة الجسم للأسفل مع مس اليد اليسرى الرجل اليمنى وبالعكس.



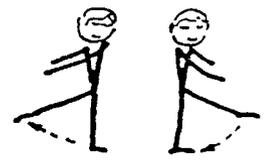
30. الوقوف الجانبي فتحاً وكلتا اليدين ممدودة للأمام - التناوب بحركة اليدين للأعلى.



31. الوقوف الجانبي على رجل واحدة مع حركة واسعة للرجل الأخرى للأمام وللخلف.



32. الوقوف فتحاً مع مد كلتا اليدين للجانبين - حركة دائرية للذراع من الجهة اليمنى وبالعكس.



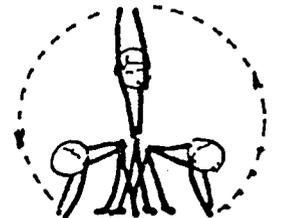
33. الوقوف على رجل واحدة مع حركة الرجل للجانب.



34. الوقوف فتحاً مع ميلان الذراع بقوة لليسار ولليمين.



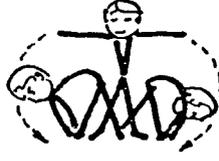
35. الوقوف فتحاً - تدوير الذراع مع حركة دائرية لكلتا اليدين.



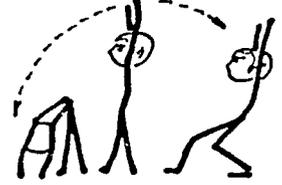
36. الوقوف فتحاً مع حركة دائرية للذراع بالتناوب لليسار ولليمين.



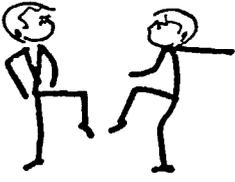
37. الوقوف فتحاً - تحريك الجذع
لليسار و لليمين مع مس المرفقين
الأرض.



38. الوقوف فتحاً- حركة للجذع
للجائيين مع مس الأرض
بالكفين.



39. الوقوف الجانبي مع رفع كلتا اليدين
للأعلى - عمل خطوة للأمام ومس الأرض
- خطوة للخلف مع تقوس الظهر.



40. الوقوف فتحاً- رفع رجل واحدة
مع عمل حركة المد والثني بشكل
مستمر - نفس الشيء للرجل الأخرى.



41. الوقوف الجانبي على
رجل واحدة مع حركة الرجل
الأخرى مستقيمة للأمام.



42. الوقوف الجانبي على رجل
واحدة مع رفع الرجل الأخرى
مستقيمة الى مستوى الصدر.



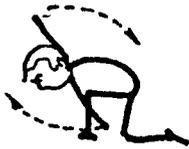
43. الوقوف الجانبي مع حركة
الرجل للأمام وللخلف.



44. الوقوف الجانبي فتحاً- عمل
وضع القرفصاء والانحناء للأسفل
مع مسك الكفين من الخلف.



45. الوقوف الجانبي على
ركبة واحدة. تناوب حركة كلتا
اليدين للأعلى و للأسفل.



46. الوقوف الجانبي على ركبة
واحدة - تناوب حركة كلتا اليدين
مع مس الكف الأرض بجانب القدم.



47. الجلوس على الركبتين مع
حركة كلتا اليدين للأمام وللخلف.



48. الجلوس على الركبتين مع
حركة دائرية لكلتا اليدين
بالتناوب في جميع الاتجاهات.



49. الجلوس على
الركبتين مع حركة كلتا
اليدين للأعلى وللأسفل.



50. الجلوس على الركبتين مع نقل
مركز الثقل للأعلى بالارتكاز على
كلتا اليدين والرجلين.



51. الجلوس الطويل وكلتا اليدين للخلف-
تقوس الظهر بالارتكاز على اليدين
والرجلين مع نقل مركز الثقل للخلف.



52. الجلوس ثنيا مع حركة كلتا اليدين للأمام وللأعلى.



53. الجلوس على ركبة واحد فتحاً - الرجل الأخرى تتحرك في الاتجاه المعاكس مع تحريك كلتا اليدين للأعلى.



54. الجلوس ثنيا بالارتكاز على كلتا اليدين للخلف - عمل قوس بالظهر مع الضغط على الورك للأعلى - مس الركبة للأرض وعدم ترك الكفين الأرض.



55. الجلوس على الكعبين مع مس الكف الأرض - رفع يد واحدة للأعلى ثم التغيير إلى كف اليد الأخرى.



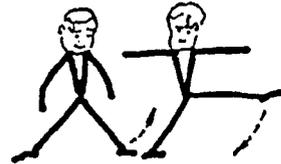
56. الوقوف فتحاً وكلتا اليدين للأسفل - ثني الرجل اليسرى من الركبة مع دوران الجذع لليمين مع تشابك اليدين أثناء الحركة - نفس الشيء في الاتجاه الآخر



57. الوقوف فتحاً مع حركة دائرية لكلتا اليدين أمام الجسم.



58. خطوة للجانب - مد كلتا اليدين للجانبين مع رفع رجل واحدة للأعلى.



59. الوقوف فتحاً - رفع رجل واحدة للأعلى وكلتا اليدين للجانبين - نفس الشيء للرجل الأخرى.



60. الوقوف الجانبي على رجل واحدة - إسناد الرجل الأخرى باليد ثم تحريكها للأعلى - تتأوب حركة الرجلين.



61. الارتكاز على يد واحدة مع حركة الرجل للأعلى وللأسفل. نفس الشيء للرجل الأخرى.



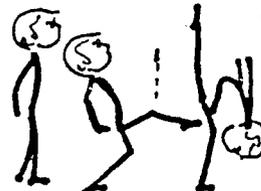
62. الجلوس مع مسك الرجلين بكلتا اليدين من الأعلى - تتأوب الثني والمد للرجلين.



63. حركة الجذع للأمام بخطوة مع حركة كلتا اليدين للخلف.



64. خطوة للجانب - حركة الجذع للأمام مع حركة كلتا اليدين للخلف.



65. الوقوف الجانبي - حركة الجذع بخطوة للأمام - رفع رجل واحدة مع اليدين للخلف وللأعلى.



66. الجلوس على ركبة واحدة ومس الأرض بالكفين مع ثني ومد اليدين.



67. الجلوس على ركبة واحدة ومس الكفين الأرض- مد كلتا اليدين بشدة للأمام وعمل تصفيق بالكفين.



68. الوقوف على الركبتين ثم نقل مركز الثقل على الساعدين.



69. الجلوس مع رفع الرجلين للأعلى والارتكاز على كلتا اليدين للخلف ثم مد وثني اليدين.



70. وضع القرفصاء بالقدمين معا ثم ثني ومد اليدين.



71. الوقوف على الرأس مع تناوب حركة الرجلين للأمام وللخلف.



72. الوقوف على كلتا اليدين مع تناوب حركة الرجلين للأمام وللخلف.



73. الوقوف الجانبي - حركة الرجل للأعلى وضرب الكفين من تحت الركبتين - الحركة للخلف مع مس الكفين القدمين.



74. الوقوف على الركبتين مع الارتكاز على الكفين- حركة رجل واحدة للأعلى وللخلف.



75. الوقوف الجانبي فتحاً مع مس الكفين الأرض - حركة نابضية للأعلى وللأسفل.



76. الوقوف على ركبة واحدة بالارتكاز على الكفين - الرجل الأخرى تكون مستقيمة للخلف مع ضغط كلتا اليدين على الأرض بقوة - محاولة الوصول إلى أبعد نقطة والمحافظة على الموازنة.



77. رفع الرجلين للأعلى بالتناوب من الجلوس الطويل - مسك القدم ورفعها للأعلى بيد واحدة أما اليد الأخرى تضغط على الركبة.



78. الجلوس الطويل بالارتكاز على كلتا اليدين من الخلف - رفع الرجلين للأعلى باليدين ثم خفضهما مع حركة الجذع للأمام - الانتقال إلى وضع الاستلقاء بتقوس الظهر.



79. الانبطاح بالارتكاز على الساعدين مع التناوب في حركة الرجلين.



80. الاستلقاء - ثني رجل واحدة من الركبة مع حركة الرجل الأخرى للأعلى.



81. الانبطاح بالارتكاز على كلتا اليدين مع حركة الرجل للأعلى وللأسفل.



82. الاستلقاء بالارتكاز على كلتا اليدين مع حركة الرجلين للأعلى وللأسفل.



83. الارتكاز على ركبة واحدة أما الرجل الأخرى تكون مستقيمة للخلف - الوقوف على الركبتين ثم عمل تقوس في الظهر مع دفع رجل واحدة للأمام والارتكاز على كلتا اليدين.



84. الاستلقاء مع مد كلتا اليدين للجانبين - نقل الرجلين لليمين ولليسار.



85. الارتكاز على الركبتين مع تحريك الرأس للأمام وللخلف.



86. الجلوس ثنيا والارتكاز على كلتا اليدين مع حركة الرأس للخلف وللأمام.



87. الجلوس بتقاطع الرجلين - يد واحدة فوق الرأس والأخرى للأسفل مع حركة الجذع للجانبين.



88. الاستلقاء مع ثني الركبة ورفعها إلى الصدر.



89. الاستلقاء ثم الانتقال إلى وضع الارتكاز على الساعدين من الخلف.



90. الاستلقاء ثم الانتقال إلى الجلوس مع حركة الجذع للأمام ومس القدمين.



91. الجلوس الطويل مع تحريك الجذع للأمام وكلتا اليدين مفتوحتان.



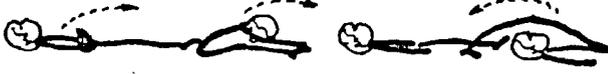
92. الاستلقاء مع الثني للخلف - الانتقال إلى وضع الوقوف على الكتفين بدفع الرجلين للخلف وكلتا اليدين على الحزام.



93. الوقوف على الركبتين ثم التقوس للخلف بالارتكاز على اليدين.



94. الوقوف الجانبي- الحركة بخطوة واسعة للأمام والجذع للخلف مع شد الرجل.



95. الاستلقاء- حركة الجذع للأمام ثم الرجوع إلى وضع البداية مع نقل الرجلين خلف الرأس.



96. الجلوس مع تقاطع الرجلين - الضغط بإحدى اليدين على رجل واحدة ثم الرجوع إلى وضع البداية.



97. وضع الجلوس الطويل ثم تدوير الجذع للجانبين مع عدم رفع الرجلين .



98. وضع الجلوس الطويل ثم تدوير الجذع للجانبين مع رفع الرجلين.



99. الاستلقاء والرجلين خلف الرأس ثم الانتقال بحركة ميلان قوية للأمام.



100. الجلوس بوضع خطوة عبور حاجز مع ثني رجل واحدة من الركبة - الرجل الأخرى تكون ممدودة للأمام مع تحريك الجذع إلى الرجل الممدودة.



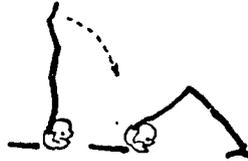
101. الوقوف الجانبي بخطوة واسعة بالارتكاز على كلتا اليدين- تغيير الرجلين مع الاتجاه .



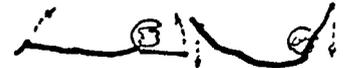
102. الانبطاح ثم عمل وضع التقوس وكلتا اليدين خلف الظهر.



103. الاستلقاء - مد الرجلين بقوة للأعلى ومس الكفين القدمين.



104. الوقوف على الرأس بالارتكاز على كلتا اليدين مع مد الرجلين للأعلى - خفض الرجلين على الأرض والارتكاز على القدمين.



105. الانبطاح بتقوس الظهر مع رفع كلتا اليدين للأعلى.



106. الانبطاح - تقوس الظهر من المنطقة القطنية ومحاولة مس القدم بالرأس.



107. الانبطاح - مسك يد واحدة للقدم ثم ثنيه للخلف -الرجل الأخرى تمتد للأمام وتمس القدم الأرض.



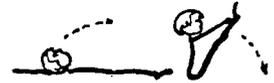
108. الانبطاح - تقوس الظهر قدر الإمكان وكلتا اليدين خلف القدمين بالاتجاه الخارجي.



109. الوقوف الجانبي - خطوة للأمام مع حركة كلتا اليدين للأعلى وللأسفل.



110. الاستلقاء مع سرعة الانتقال إلى الجلوس بالثني والعودة إلى وضع البداية.



111. الاستلقاء ثم الانتقال إلى وضع الجلوس مع مسك القدمين ثم العودة إلى وضع البداية.



112. الرقود على البطن - تقوس من المنطقة القطنية والسعي لمس القدم بالرأس.



113. الرقود على البطن مع ثني القدم للخلف مع مسك اليد للقدم، أما الرجل الأخرى تمتد للأمام بحيث تمس القدم الأرض.



114. الوقوف فتحاً بانحناء الجذع وكلتا اليدين للأسفل ثم عمل تقاطع الرجلين مع رفع اليدين للأعلى.



115. الجلوس على الكعبين - الهبوط على الظهر وعمل قوس من المنطقة القطنية مع مد كلتا اليدين أبعد ما يمكن للأعلى وللخلف.



116. الجلوس الجانبي- ثني ومد الرجلين للأعلى من الركبة مع الارتكاز على كلتا اليدين ثم العودة إلى وضع البداية.



117. الاستلقاء وكلتا اليدين على طول الجذع مع ثني الركبتين.



118. الارتكاز على يد واحدة - حركة الحوض للأعلى وللأسفل مع نقل اليد الأخرى للأمام - التناوب في تغيير اليدين.



119. الارتكاز على كلتا اليدين فتحاً مع حركة دائرية للحوض لليمين ولليسار.



120. الارتكاز على كلتا اليدين - نقل الرجلين ثم الانتقال باسناد اليدين ثم عمل تقوس بالظهر.



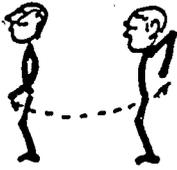
121. الجلوس على الكعبين والتقوس للخلف - الانتقال للأمام بالارتكاز على كلتا اليدين.



122. الجلوس على الكعبين ثم التقوس والسقوط للأمام.



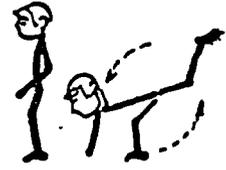
123. تمارين مختلفة للرجلين من الحركة.



124. الوقوف الجانبي - حركة
كلتا اليدين بقوة للأمام وللخلف مع
تقوس في المرفقين.



125. الوقوف على رجل واحدة -
حركة دائرية للرجل الأخرى من
مفصل الورك.



126. الوقوف الجانبي - ميلان
الجذع للأمام والارتكاز على كلتا
اليدين مع رفع الرجلين بشكل
قصوي للأعلى وللخلف.



127. الوقوف الجانبي - ميلان
الجذع للأمام مع تناوب حركة كلتا
اليدين بقوة.



128. الوقوف فتحاً مع ميلان
الجذع للأمام - تناوب حركة كلتا
اليدين للجانبين .



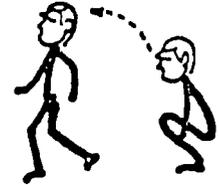
129. الوقوف فتحاً - يد واحدة على
الحزام والأخرى مرفوعة للأعلى -
ميلان الجذع للجانب مع تغيير اليدين.



130. الوقوف الجانبي فتحاً - ميلان
الجذع للأمام وكلتا اليدين على
الحزام - دوران الجذع للجانبين.



131. الوقوف الجانبي
بخطوة واسعة للأمام ثم
التقوس للخلف.



132. الجلوس الجانبي ثنيا مع دفع
الجسم بالرجلين بخطوة للأمام.



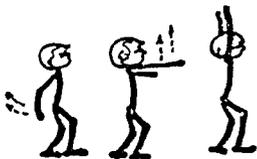
133. الوقوف الجانبي فتحاً
للأمام وللخلف مع مد كلتا اليدين
للجانبين.



134. الوقوف فتحاً وكلتا
اليدين للأعلى - ثني ومد
الرجلين من مفصل الركبة.



135. الوقوف الجانبي على الركبتين
بالارتكاز على كلتا اليدين مع ثني ومد
اليدين.



136. الوقوف الجانبي مع مرونة
حركة كلتا اليدين للأعلى وللأمام
ولللخلف.



137. الوقوف الجانبي على الركبتين
بالارتكاز على كلتا اليدين - ثني ومد
اليدين مع ميلان الجذع.



138. الارتكاز الجانبي على
يد ورجل واحدة - رفع اليد
والرجل الأخرى معا.



139. الارتكاز الجانبي على يد
ورجل واحدة - ثني مفصل الركبة
مع حركة اليد الأخرى.



140. الجلوس الجانبي بتقوس
الجذع مع مد كلتا اليدين للجانبيين
- حركة الرجلين بشكل مستقيم
لليسار ولليمين.



141. الجلوس الجانبي
بالارتكاز على كلتا اليدين -
تقوس الظهر ثم رفع وخفض
في منطقة الحوض.



142. الجلوس بوضع عبور المانع
- انحناء الجذع للأمام مع مس
الكف للرجل الممدودة.



143. الاستلقاء مع رفع رجل
واحدة مستقيمة للأعلى وللخلف.



144. الاستلقاء مع رفع ركبة
واحدة مثنية باتجاه الرأس.



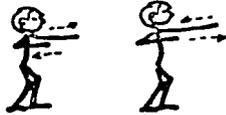
145. الانبطاح مع مد كلتا اليدين
للأمام - مسك اليدين للقدمين من
الخلف - تقوس في الظهر مع
مرجحة على البطن.



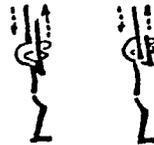
146. الوقوف على الركبتين وكلتا اليدين
للخارج - النزول بالجذع لليمين مع حركة
اليدين لليسار ثم العمل على الجهة الأخرى
بنفس الأسلوب.



147. الوقوف على الركبتين
وكلتا اليدين خلف الرأس -
تدوير الجذع لليمين ولليسار.



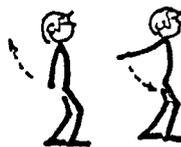
148. الوقوف الجانبي - مد
وثني كلتا اليدين من المرفق.



149. الوقوف الجانبي مع
التناوب برفع كلتا اليدين للأعلى.



150. الوقوف فتحاً مع خفض اليدين -
تناوب بانحناء الرأس والكتف.



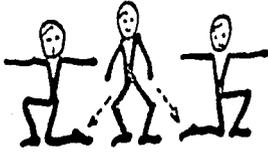
151. الوقوف الجانبي فتحاً بخطوة
للأمام - تحريك كلتا اليدين بانسيابية
للخلف بشكل مستقيم .



152. الوقوف الجانبي فتحاً
 بخطوة للأمام - ثني كلتا
اليدين بانسيابية للخلف .



153. الوقوف فتحاً - دفع الجذع
للأعلى من وضع القرفصاء.



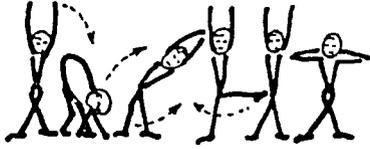
154. الوقوف فتحاً مع خفض كلتا اليدين - النزول على ركبة واحدة ثم الرجوع إلى وضع البداية - عمل نفس الشيء على الركبة الأخرى.



155. الوقوف الجانبي فتحاً بخطوة للأمام - الانتقال إلى وضع الجلوس على رجل واحدة أما الرجل الأخرى فتمتد للأمام بقوة.



156. الارتكاز الجانبي مع رفع الرجل واليد الأخرى بحركة واحدة.



169-157 أشكال مختلفة للتمارين الفردية.