

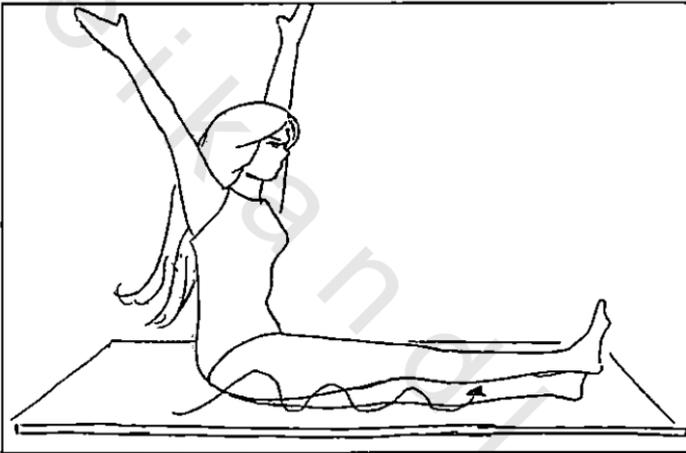


أولاً  
تمرينات الرشاقة

obeikandi.com

أهداف

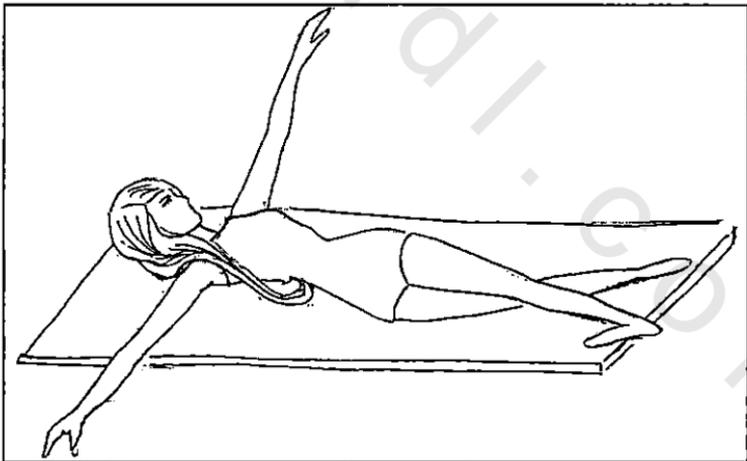
تمرين (١) لعلاج بروز الأرداف:



- اجلسى على الأرض..
- مدى ساقيك للأمام..
- ارفعى ذراعيك لأعلى ازحفي للأمام معتمدة على اليردف الأيمن مرة وعلى اليردف الأيسر مرة أخرى..
- ثم عودى لمكانك الأول بنفس الطريقة..
- كررى هذا التمرين عشر مرات .

تمرين (٢) لشد الأرداف:

- ☞ استلقى وتمددى على ظهرك ..
- ☞ مدى الذراعين فى مستوى الكتفين ..
- ☞ ضعى الساق اليسرى على اليمين ناحية الركبة ..
- ☞ حاولى شد ساقك بدرجة كبيرة .. مع رفع أصابع القدمين إلى أعلى ..
- ☞ أعيدى الساق إلى وضعها الأول ..
- ☞ كررى التمرين بالساق الأخرى ..
- ☞ حاولى عمل هذا التمرين عشر مرات ..



تمرين (٣) فى حالة الأرداف العريضة :

١ استلقى على أحد جانبيك مع سند رأسك إلى ذراعك..

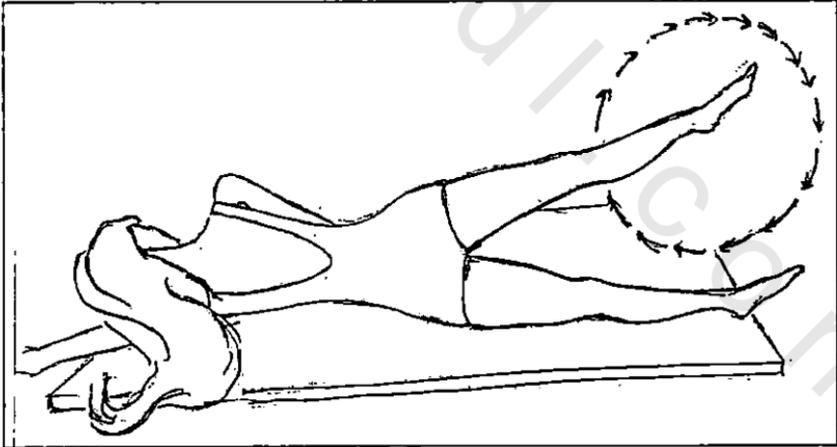
٢ ارفعى الساق العليا إلى أعلى مع محاولة رسم دائرة كاملة فى الهواء

بقدمك.

٣ كررى هذه الحركة مع عمل دوائر أكبر..

٤ ثم استلقى على الجانب الآخر وكررى نفس الحركات..

٥ كررى التمرين عشر مرات لكل ساق.



### تمرين (٤) لتقوية عضلات الأرداف من الخلف:

♣ استلقى على ظهرك..

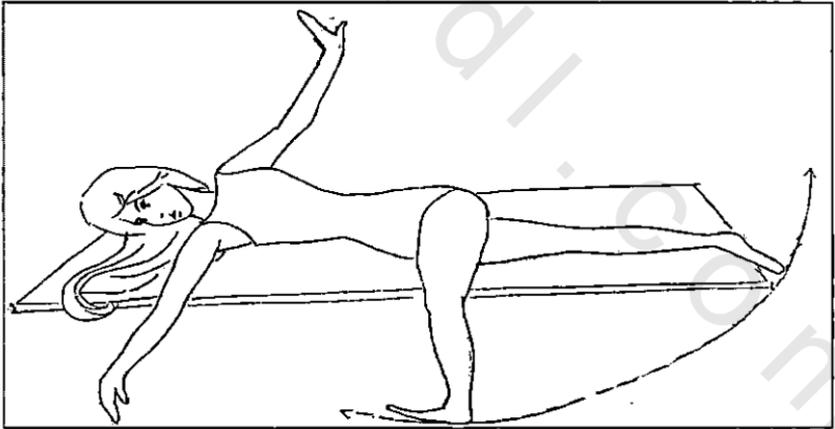
♣ ثم مدي الذراعين إلى الجانبين في مستوى الكتفين..

♣ حاولي لمس راحة يدك اليمنى بأطراف أصابع قدمك اليسرى.

♣ اعكسي الوضع وحاولي لمس راحة يدك اليسرى بأطراف أصابع قدمك

اليمنى.

♣ كرري هذا التمرين عشر مرات فإن ذلك يفيد أردافك من الخلف..



## \* تمرين (٥) لتقوية عضلات الأرداف بصفة عامة:

١ استلقى بوجهك على الأرض..

٢ ضعى الذراعين إلى جانبيك..

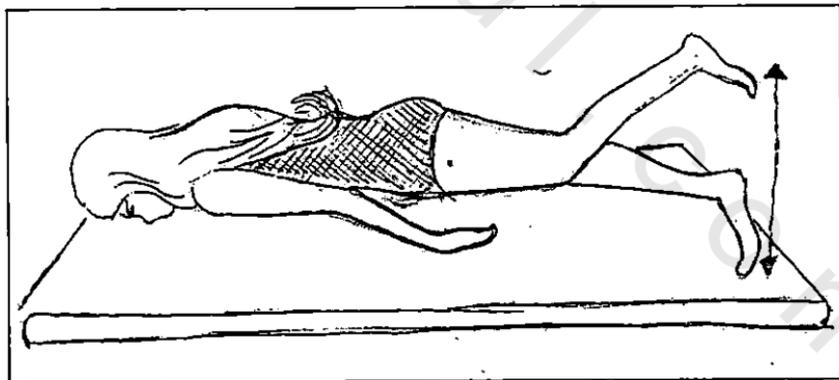
٣ شدى عضلات الأرداف بدرجة كبيرة..

٤ ارفعى قدمك أعلى الأرض..

٥ حاولى دق الأرض بقدميك بالتبادل مع فرد الساق من عند الركبة.

كررى هذا التمرين عشر مرات..

٦ استريحى بعدها لمدة دقيقة.. ثم زيديه - إن استطعت - لعشرين دقيقة.



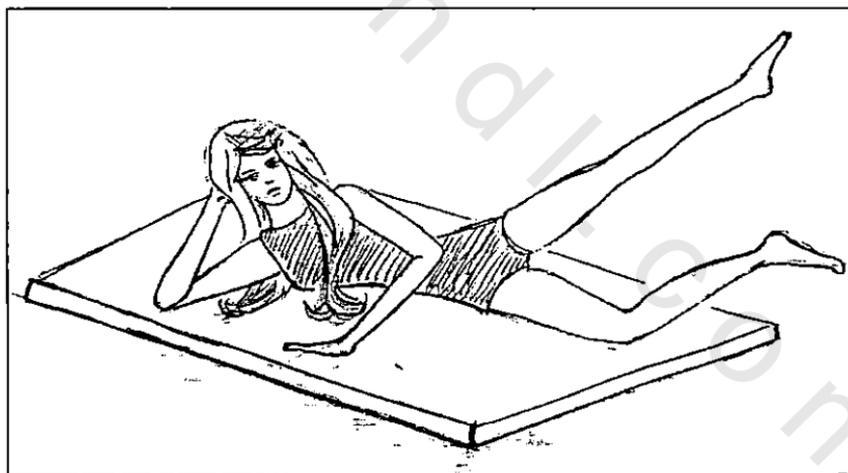
\* تمرين (٦) لجانبى الأرداف:

استلقى على الجانب الأيمن.. مع ثنى الساق اليمنى لتشعري بالراحة..

ارفعى الساق اليسرى إلى أعلى بقدر استطاعتك ..

استبدلى الساق اليمنى باليسرى..

كررى التمرين فهذا يعمل على تقوية جانب الأرداف.



## \* تمرين (٧) للتخلص من سمرة الأرداف:

١ استلقي وتمددي على الأرض.

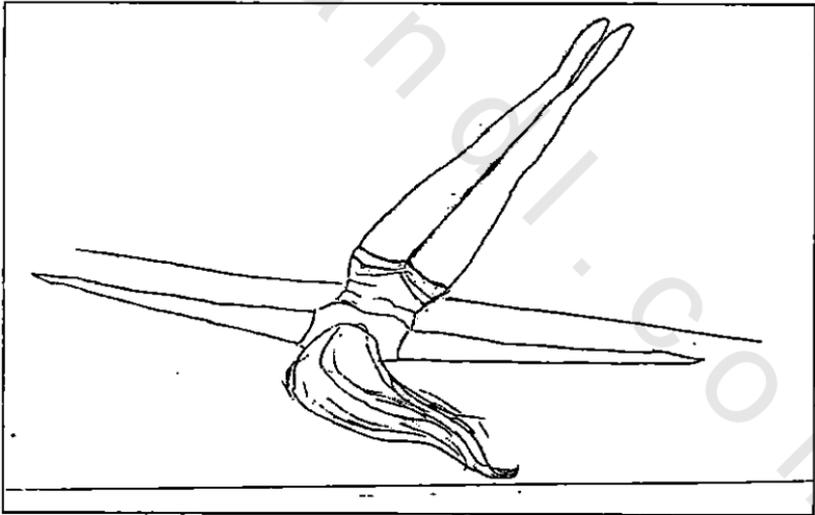
٢ ثم افردى الذراعين بمحاذاة الكتفين.

٣ وارفعي الساقين بحيث تكونان عموديتين على الجسم.

٤ ثم حركيهما وهما متلاصقتان من اليمين إلى اليسار، ومن اليسار

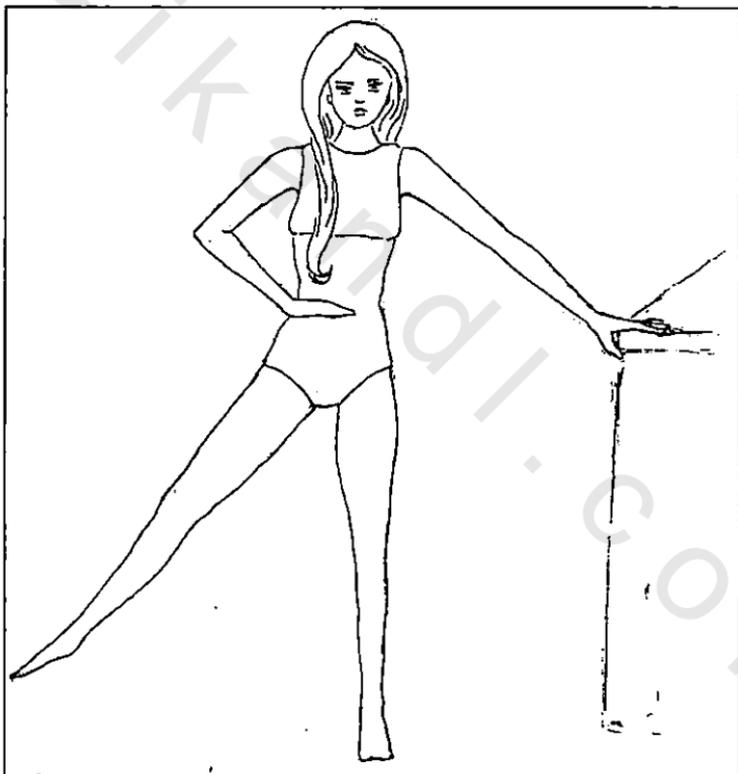
لليمين بحيث تلامسان الأرض من الجانبين..

٥ كرري هذا التمرين قدر استطاعتك.



• تمرين (٨) لرشاقة اليرفين أياً:

- ☞ قفى بجانف منضدة أو حائط واستندى عليها بإحدى اليردين.
- ☞ افردى الرجل المراقبة لليد إلى الناحية الأخرى.
- ☞ حاولى أن ترسمى بها دائرة كبيرة للداخل.
- ☞ استيرى وكررى التمرين باستعمال اليد الأخرى والرجل الأخرى حتى تشعرى كأنك تقومين برقصة بلدى.



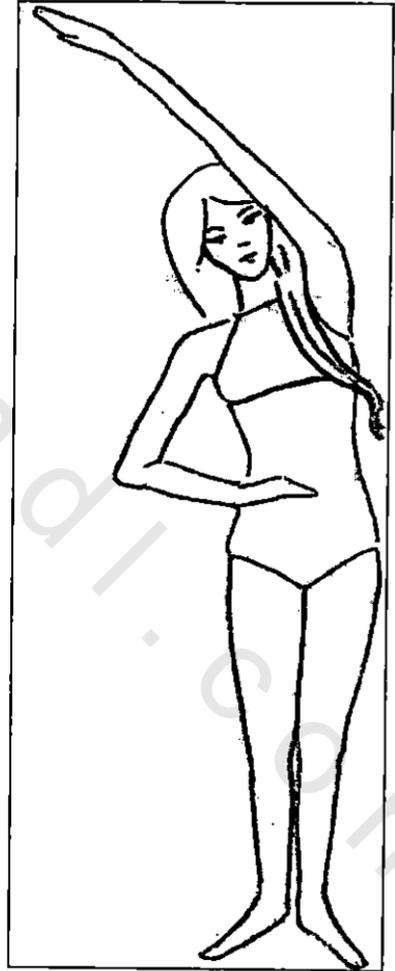
تمرين (٩) فى حالة الأرداف الممتلئة:

﴿ قفى مستقيمة مع التصاق  
الساقين..

﴿ ارفعى ذراعك اليسرى إلى أعلى  
رأسك ، مع وضع اليد اليمنى على  
الجانب الأيمن من الأرداف ..  
﴿ ثم انحنى بجذعك ناحية  
اليمين..

﴿ اضغطى بشدة على جانب  
الأرداف أثناء الإنحناء..  
﴿ قفى معتدلة ثابتة.

﴿ كررى هذا التمرين فى الجانب  
الأيسر وهذا التمرين يخلصك من  
امتلاء الأرداف.



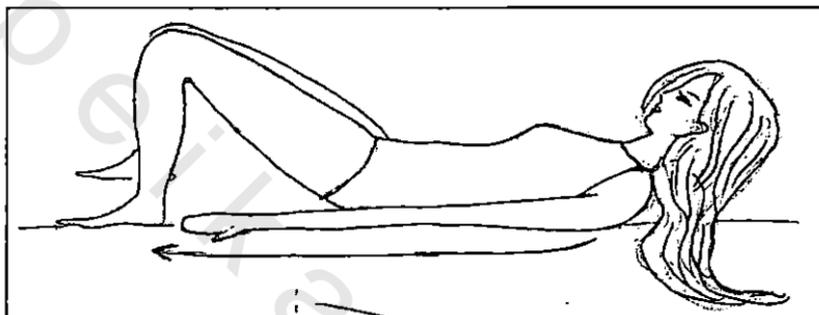
## تمارين بسيطة تفيد فى رشاقة الأرداف بالرسم توضيحى :

- \* قفى معتدلة وضعى يديك فى وسطك.. هزى رديك إلى الجانبين واحتفظى بجذعك أعلى ثابتا.. كررى هذه الحركات عدة مرات.
- \* اجلسى على الأرض.. مدى ساقيك إلى الأمام.. اجعلى ذراعيك على جانبيك فى مستوى الكتفين.. حركى نصفك الأعلى من جنب لآخر بحيث تمس يداك الأرض. هذا التمرين بسيط ويمكنك القيام به العديد من المرات يوميا وهو مفيد فى إزالة الشحوم.
- \* قفى معتدلة.. ثم حركى إحدى ساقيك للأمام والخلف، ثم حركى الأخرى.. قومي بهذه الحركة كما تستطيعين.. توقفى.. ارفعى ركة إحدى الساقين إلى أعلى ببطء.. بادئى بين الركبتين.. هذا التمرين مفيد فى إنه يقلل البروز فى أعلى الفخذين.

\* \* \*

## ب- تمارين للبطن

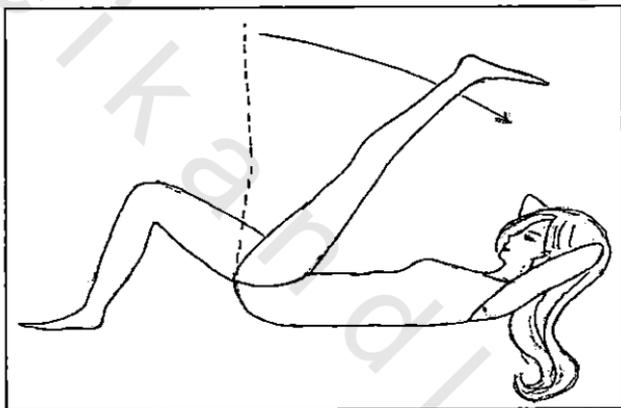
### • التمرين (١) لتقوية عضلات البطن الأمامية والجانبية:



- استلقي على ظهرك ومدى عمودك الفقري ثم اثني ساقيك.
  - اجعلى الساقين منفرجتين جداً.
  - الصقى القدمين بالأرض.
  - اديرى رأسك عدة مرات ببطء.
  - ثم ارفعى رأسك إلى أن تصل ذقنك على الصدر.
  - حاولى لمس كعب قدمك اليسرى باليد اليسرى، ثم العكس المسى كعب قدمك اليمنى باليد اليمنى.
  - كررى هذا التمرين ست مرات.
- **ملحوظة:** إذا شعرت بتعب فى الرقبة أثناء تأدية هذا التمرين فيمكنك وضع إحدى يديك تحت رقبتك أو تريحها بعد ثلاث مرات.

• التمرين (٢) لتقوية عضلات البطن الامامية:

- تمددى على الأرض واثني إحدى ساقيين وارفعي الثانية عموديا.
- اشبكي أصابعك وراء رأسك واسندي رأسك على يديك.
- ارفعي الجزء الأعلى من جسمك لأقصى حد، واطركيه ثابتا.
- حركي ساقك المرفوعة لتصل لأقصى درجة من الوجه وأعيديها ثانية مع التبادل مع الساق الأخرى.

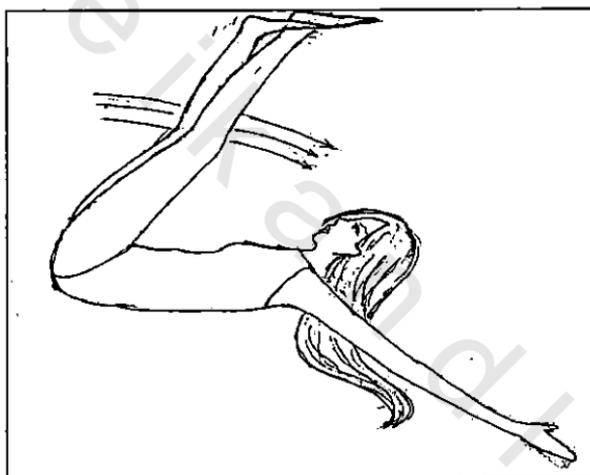


• ملحوظة:

- بإمكانك ثني ساقك قليلا وأنت توجهينها نحو الوجه.
- إذا شعرت بالتعب فارجعي رأسك حين تقومين بإرجاع ساقك.
- الحد الأدنى من هذا التمرين ١٢ مرة.
- أثناء تأدية التمرين أنظري لأعلى لتحافظي على فقرات العنق وأيضا أخرجي النفس عندما تقترب ساقك من وجهك.
- ويفيد هذا التمرين في شد عضلات منطقة الإليتين وعضلات الفخذين.

● تمرين (٢) لإعادة تأهيل منطقة البطن من الأمام ومن الجانبين:

- تمددى على الأرض واجعلى ساقيك مرخيتين ونصف مثنيتين ومتقاطعتين بشكل عمودى.
- مدى ذراعيك لأقصى حد ممكن.
- اجعلى راحة يديك متجهتين نحو الأرض.



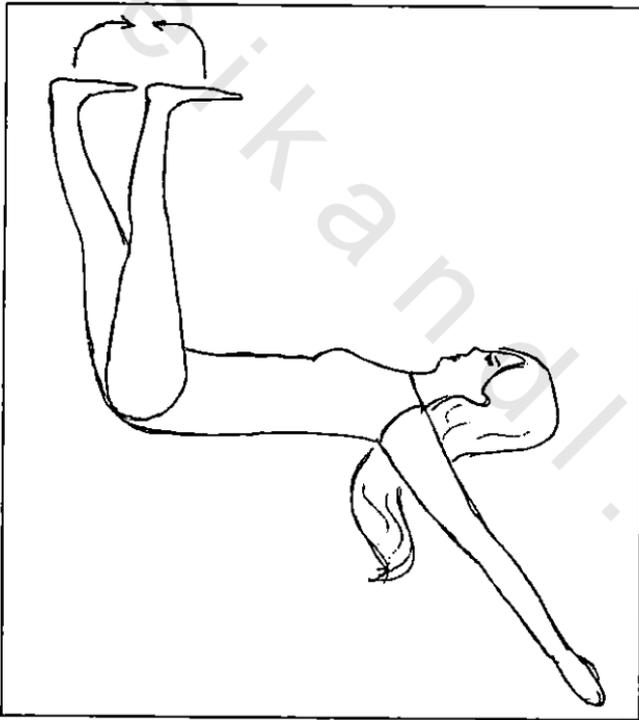
- ارفعى ساقيك بإتجاه الكتف اليمنى، ثم بإتجاه الوجه ثم بإتجاه الكتف اليسرى.
- عودى للوضع العمودى بعد كل مرة.

● ملحوظة:

- الحد الأدنى من هذا التمرين ٩ مرات.
- حافظى على التصاق رأسك بالأرض.
- اخرجى النفس عند إتجاه ساقيك لوجهك.
- لا تقومى بأرجحة جسدك وخاصة عند عودة الساقين للوضع العمودى، ويفيد هذا التمرين أيضا فى تليين أسفل العمود الفقرى.

• تمرين (٤) يشد عضلات البطن ويسهل الدورة الدموية:

- تمددى على الأرض.. وأديرى رأسك ببطء لترخي عنقك.
- مدي ساقيك بشكل عمودي.
- افتحي ذراعيك على الآخر واجعلي كف يديك بإتجاه الأرض.
- ثم بعد ذلك تثبتي القدمين.



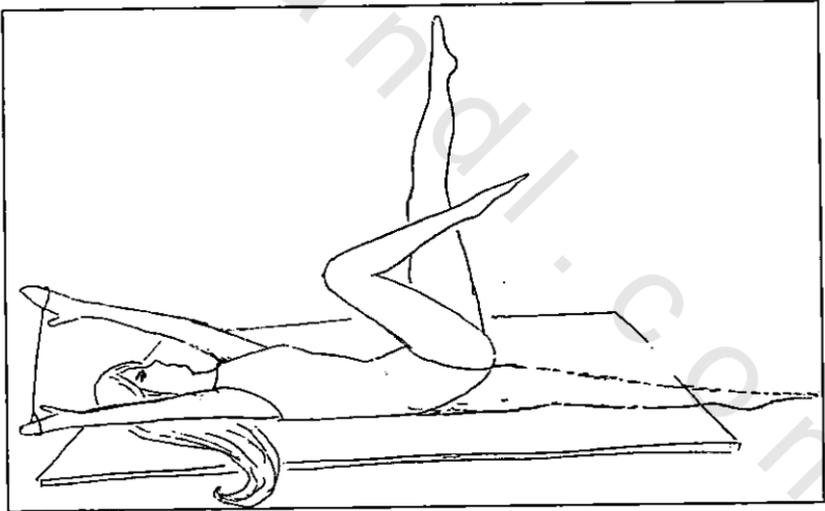
- حركي ساقا واحداً واتركي الثانية ثابتة أكثر من الأخرى قدر المستطاع.
- مرري الأخرى أمامها ووراءها.
- يكرر التمرين ١٢ مرة لكل ساق ست مرات.

• ملحوظة:

- حافظي جيداً على ثبات ساقيك في وضع عمودي حتى تحمي المنطقة القطنية.
- اخرجي نفسك أثناء مرور الساق المتحركة.

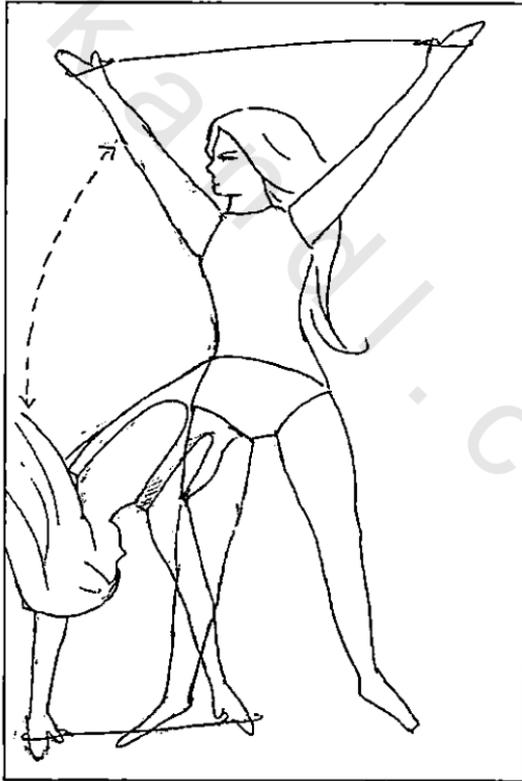
• تمرين (٥) لتقوية عضلات البطن والساقين:

- ♣ استلقى على ظهرك في وضع مستقيم.
- ♣ افردي ذراعيك خلف رأسك ممسكة بحبل طوله ٩٠ سم وشدى الحبل.
- ♣ اثنى الساق اليمنى وحاولي أن تلمس ركبتيك صدرك. وشدى الساق اليمنى في وضع أفقي.
- ♣ بدلي بين الساقين وكرري هذه الحركة قدر استطاعتك.
- ♣ كرري هذا التمرين ١٠ مرات.



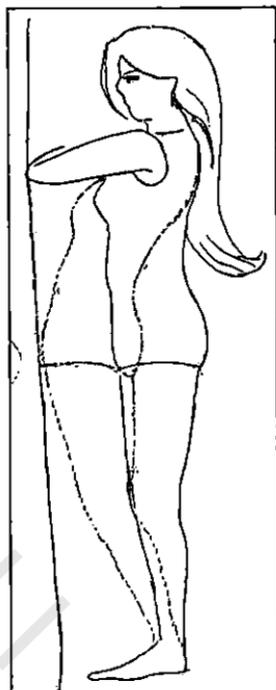
تمرين (٦) لعلاج البطن المرتخية أيضا:

- قفي مفتوحة الساقين.
- احضري حبالا طوله ٩٠سم وارفعي يديك لأعلى وشدي الحبل عن آخره.
- ثم انحني حتى تلمس يداك الأرض دون ثني الركبتين.
- كرري هذا التمرين من ١٠:٢٠ مرة.



## تمرين (٧) للأرداف والبطن معا:

قفى متصبية القائمة على  
مسافة ٣٠ سم من جدار  
الغرفة.. اعقدى ذراعيك على  
صدرك.. ارفعى بطنك إلى  
الأمام بحيث يلمس الجدار  
دون أن تحركى قدميك..  
كررى هذا التمرين عشر  
مرات.



\*\*\*

## \* ملحوظة:

إذا كنت لا تريد أن تفعلى هذا التمرين أو ذاك وتريدين أن تتخلصى من  
(البطن) فحاولى أن تقفى دوما بشكل مستقيم، وأن تشفطى بطنك للداخل  
قدر الإمكان وأن تشربى ماء بكميات معقولة، وأن تقومى بتمرين استنشاق  
الهواء وزفره بعمق أكثر من مرة يوميا. وأعتقد أن هذا من السهل لأى سيدة أن  
تقوم به وستحصلين على نتيجة مبهرة.

obeikandi.com

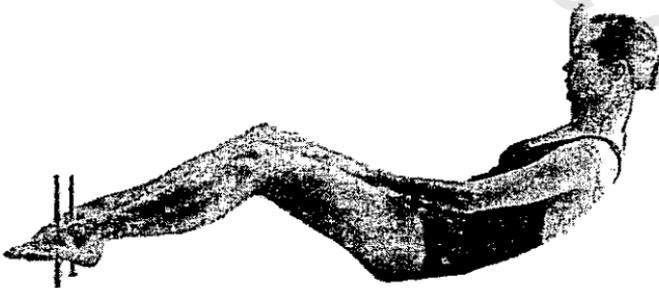
## تمارين للبطن للمحترفات

تخلصى من الدهون الزائدة لبطنك بهذه التمرينات

سيدتي .. سنلقى إليك بمجموعة من التمرينات قد تكون صعبة التنفيذ في البداية لكن مع التركيز والمحاولة ستصبح سهلة ويمكنك أن تحققي نتائج رائعة وتقضى على الدهون الزائدة في منطقة البطن إلى جانب تقوية عضلات الظهر.. وعليك أن تتحلى بالصبر .. فقط وتبعى هذه الخطوات:

### \* الخطوة الأولى:

- ١ استلقى على ظهرك.
- ٢ اثني الساقين مع رفع الرأس قليلا على الأرض والعودة مرة أخرى.
- ٣ يمكنك تثبيت القدمين بالاستعانة بكرسى أو ترابيزة.



\* الخطوة الثانية :

✎ تمددى على الأرض مع ثنى الساقين..

✎ ارفعى الساق اليسرى وثبتي قدمها على ركبة الساق اليمنى مستعينة

باليدي اليسرى

✎ ثم ارفعى رأسك بجزء من ظهرك مستعينة بالساق اليمنى..

✎ عودى للوضع الأول.. وكررى نفس الشيء مع الساق الأخرى.

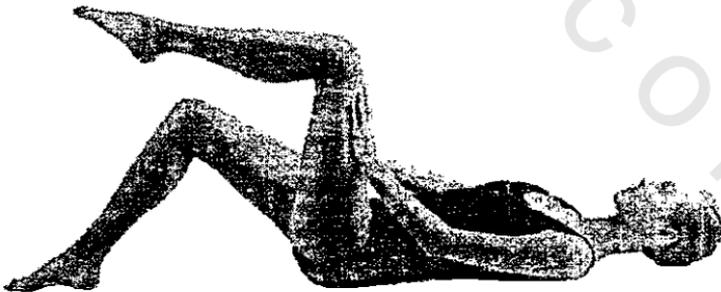


\* الخطوة الثالثة :

✎ تمددى على الأرض ثم ارفعى الساق اليسرى وثبتيها في الهواء.

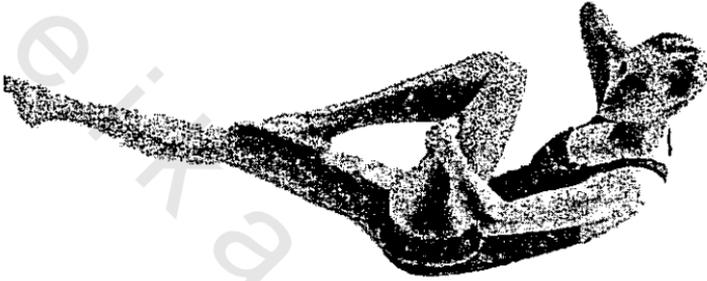
✎ امكثى في هذا الوضع لمدة دقيقتين ثم عودى للوضع الطبيعى.

✎ كررى نفس الشيء مع الساق اليمنى ..



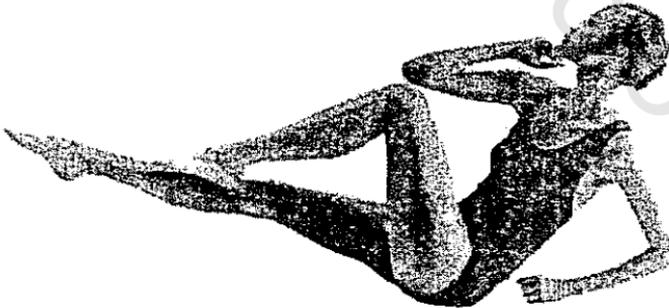
\* الخطوة الرابعة :

- مع تمددي على الأرض مع فرد الساقين.
- مع اثني الساق اليسرى حتى تصل القدم إلى ركبة الساق اليسرى.
- مع تثبيتها في هذا الوضع مستعينة باليد اليسرى.
- مع في نفس الوقت ارفعي رأسك من على الأرض مستعينة باليد اليمنى.



\* الخطوة الخامسة :

- من الوضع السابق اثني ساقك اليسرى حتى تصل القدم إلى ركبة الساق اليمنى.
- ارفعي رأسك وظهرك حتى تستقيم مع ساقيك واجعلي اليد اليمنى تستند بالكوع على ركبة الساق اليسرى.
- اثني الساق اليسرى للخلف لتسند الظهر قليلا.
- كرري التمرين مع الساق الأخرى...



## \* الخطوة السادسة:

- ☞ تمددى على الأرض مع فرد الساقين.
- ☞ ارفعى ساقيك لأعلى مع رفع الرأس والاسناد على المقعدة.
- ☞ امكثى في هذا الوضع لحظة ثم عودى للوضع الطبيعي...



\* وهكذا سيدتي إذا استطعت أن تمارسى تلك الخطوات  
ستكونين من محترفات ممارسة الرياضة وستحصلين على نتيجة  
مبهرة.

\*\*\*

## خ - تمارين للخصر

• تمرين (١) ويساعد على رشاقة الخصر:

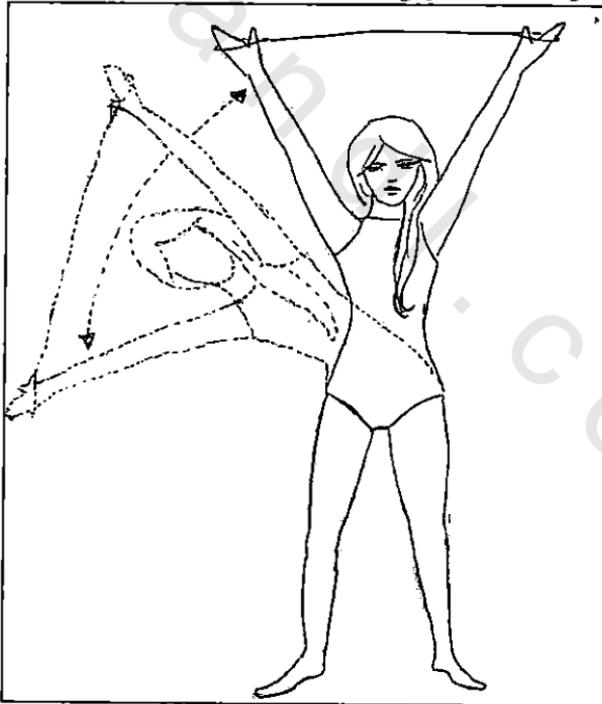
☞ قفي مفتوحة الساقين..

☞ الذراعان مرفوعتان تشدان جبلا طوله ٩٠ سم..

☞ ثم انحنى إلى اليمين قدر الإمكان..

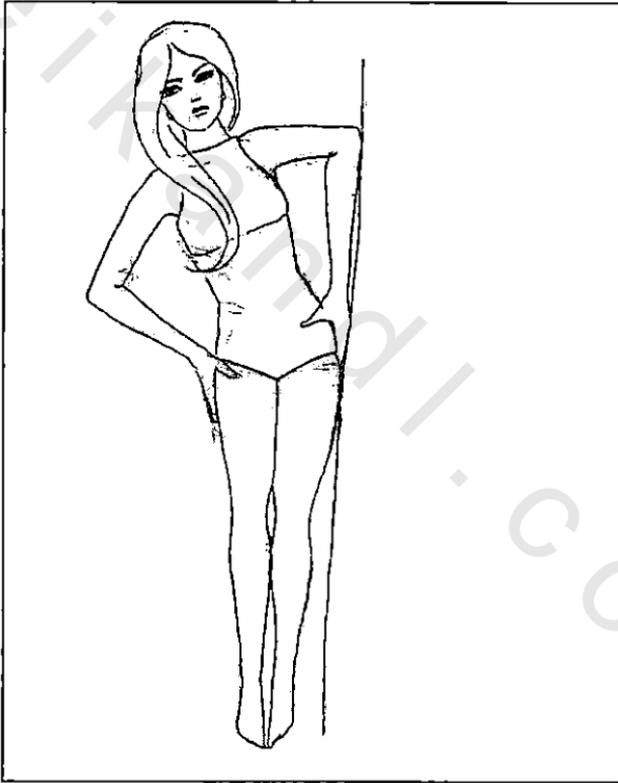
☞ شدى قامتك وانحنى إلى اليسار مرة أخرى..

☞ كررى هذا التمرين عدة مرات.



تمرين (٢) وهو مفيد للخصر والفخذين:

قفى على مسافة من جدار الغرفة تسمح لك بالاستناد إليه بمرفقك.  
ضعى يدك الأخرى على جذعك.. ثم ادفعى بالجذع بحيث تلتصق  
بالجدار دون أن تحركى قدميك.. كررى هذا التمرين خمس مرات.. ثم  
اعكسى الوضع وكرريه خمس مرات أيضا فى الناحية الأخرى.

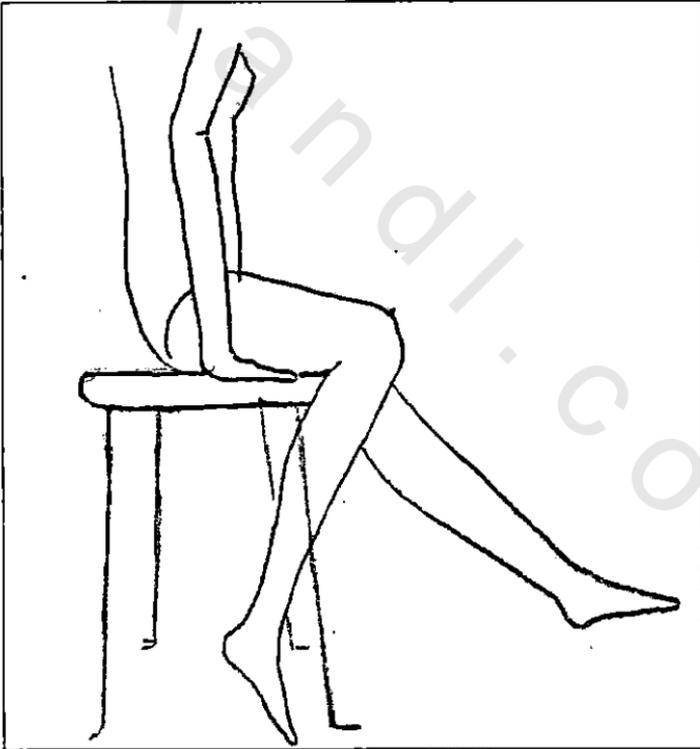


\*\*\*

ر-  
الركبة  
الرقبة

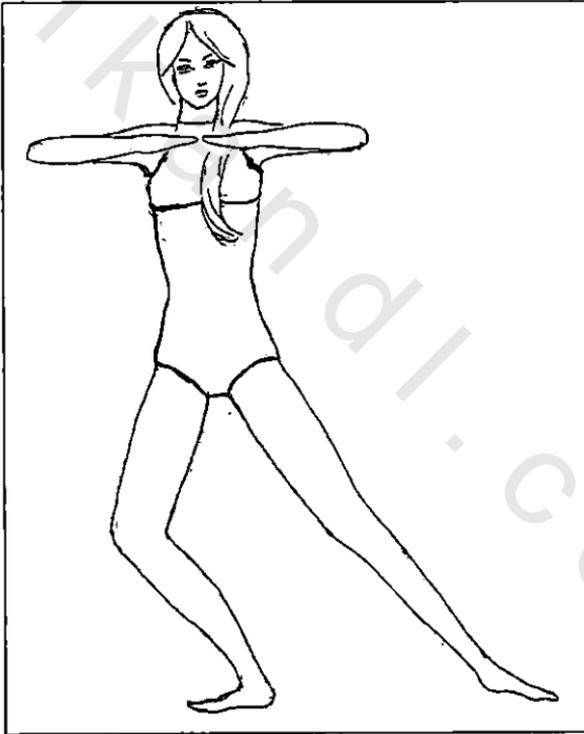
• تمرين (١) لمرونة الركبة:

اجلسى على كرسى وارفعى قدميك بحيث لا تلامسان الأرض.. هزى الساق اليسرى للخلف واليمنى للأمام فى وقت واحد وبالعكس حاولى أن ترسمى دائرة فى الهواء بكلتا الساقين ابتداء من الركبة .. كررى التمرين عدة مرات.



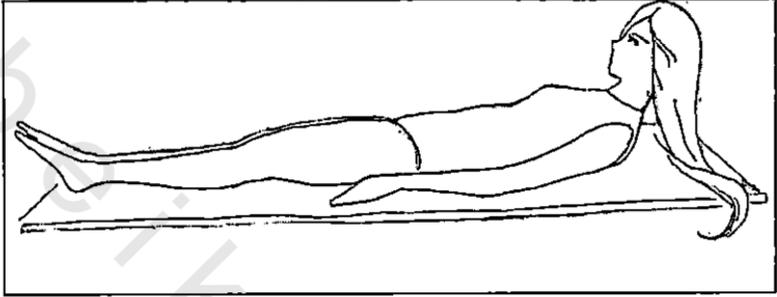
## • تمرين (٢) لتقوية أربطة الركبة:

ارفعى ذراعيك نحو الجانبين بجدار الكتف.. وراحتا اليدين لأسفل اثنى الكوعين بحيث تلمس أصابع كل يد أصابع اليد الأخرى.. باعدى بين ساقيك.. اثنى الركبة اليمنى واهبطى لأسفل بحيث يظل الجذع مستقيماً وذقنك لأعلى.. افردى ركبتك وقفى معتدلة.. اثنى الركبة اليسرى بنفس الطريقة.. كررى هذا التمرين عدة مرات.



## « رقبة »

- تمرين لتقوية عضلات الرقبة والعمل على نحافتها من الخلف:



- \* تمددى على سرير
- \* ثم ارفعى رأسك عنه فقط بحيث يكون جسمك مفرودا وذراعاك إلى الجانبين..
- \* اجعلى الرأس يلامس الصدر من ناحية الذقن.
- \* عودى إلى الوضع الأول..
- \* ثم كررى التمرين خمس مرات.

\*\*\*

obeikandi.com

سـ  
تمرنات للسيقان

### تمرنات للحصول على سيقان جميلة

- تمرنات للسيقان لا تحتاج لوحة إيضاحية:

#### - التمرين الأول:

ارقدى على ظهرك، ثم ارفعى ساقيك لأعلى وقومى بتحريكهما كما لو كنت تركيبين دراجة.. كررى هذا التمرين لمدة ١٥ دقيقة وإذا استطعت مرتين يوميا لأنه مفيد أيضا في شد البطن كذلك.

#### - التمرين الثانى:

قفى معتدلة القامة.. ثم ضمى قدميك إلى جانب بعضها.. ثم ارفعى جسمك على أطراف أصابعك.. اهبطى بها لتعودى إلى وضعك الأسمى أعيدى هذه الحركة حتى تشعرى بألم خفيف فى بطنى ساقيك.

#### - التمرين الثالث:

قفى معتدلة القامة.. انثنى بجذعك للأمام بحيث تمس راحتك الأرض وتكون ركبتك مشنيتين.. استبقى راحتك على الأرض وشدى ركبتك ببطء.. كررى هذا التمرين عدة مرات.



• تمارينات للكاحل (بز الرجل) :

- التمرين الأول:

حركى قدميك حركة دائرية.. وذلك كاحليك بانتظام بكريم مرطب.

- التمرين الثانى:

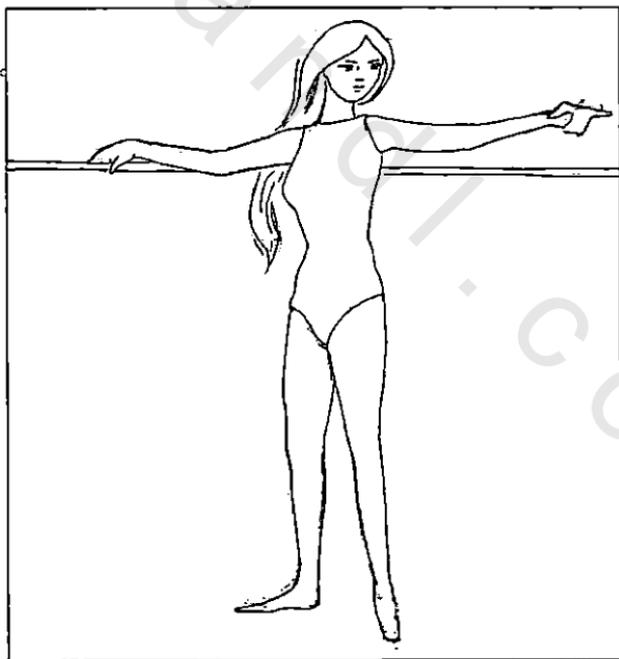
قفى على أطراف القدمين - كراقصة الباليه - إذا استطعت ثم اتبعى ذلك بقليل من حركات ثنى الركبتين. فهذا يساعد على التخفيف من الشحم تحت الكاحلين.

\* \* \*

## تمارين للصدر

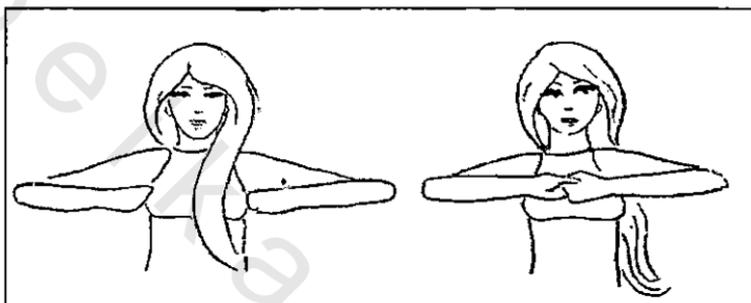
### • تمرين (١) لتقوية الصدر:

ارتكزي بإحدى يديك على ظهر كرسي أو عارضة.. ثم ابعدي إحدى القدمين عن الأخرى بحيث يلمس طرفها الأرض.. قومي بفرد ذراعك التي تحاذي هذه القدم وحركيها بحيث تلامس الصدر وتصل نحو الظهر.. أعيدي التمرين باليد والقدم الأخرين.. وكرريه ٥ مرات.



تمرين (٢) لمرونة الصدر:

ارفعى يديك لمستوى الكتفين واجعليهما متلامستين ظهرا لظهر..حركى يديك للوراء وإلى الأمام بسرعة.. ارجعيهما للوضع الأول مع الاحتفاظ بهما دائما في ارتفاع الكتفين.. كررى ذلك عدة مرات.



• تمرين (٣) لشد عضلات الصدر:

- قفي مستقيمة وشدى كل عضلات جسمك.
- ارجعى يديك للخلف مع شدهما جيدا.
- انتظرى لعدة ثوان ثم عودى للوضع الأول وكررى التمرين.

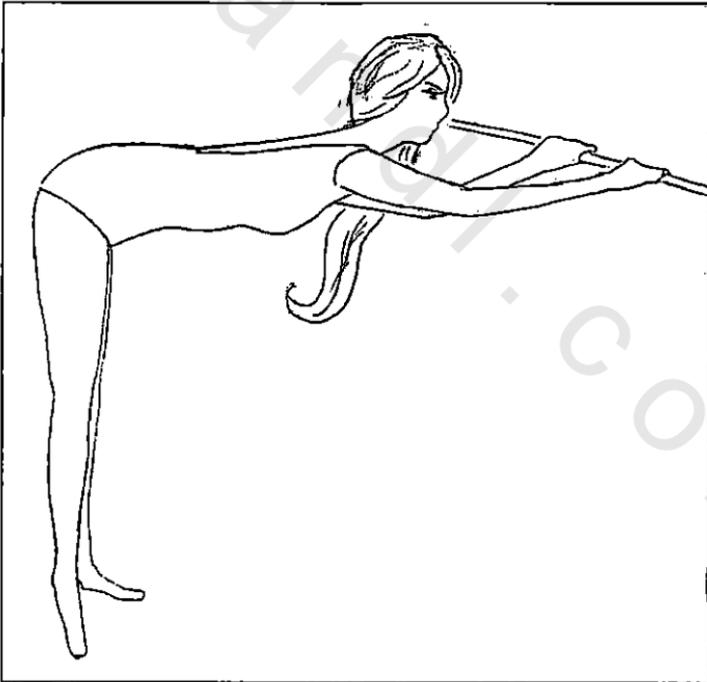


## ظ - تمارين للظهر

### تمارين للظهر

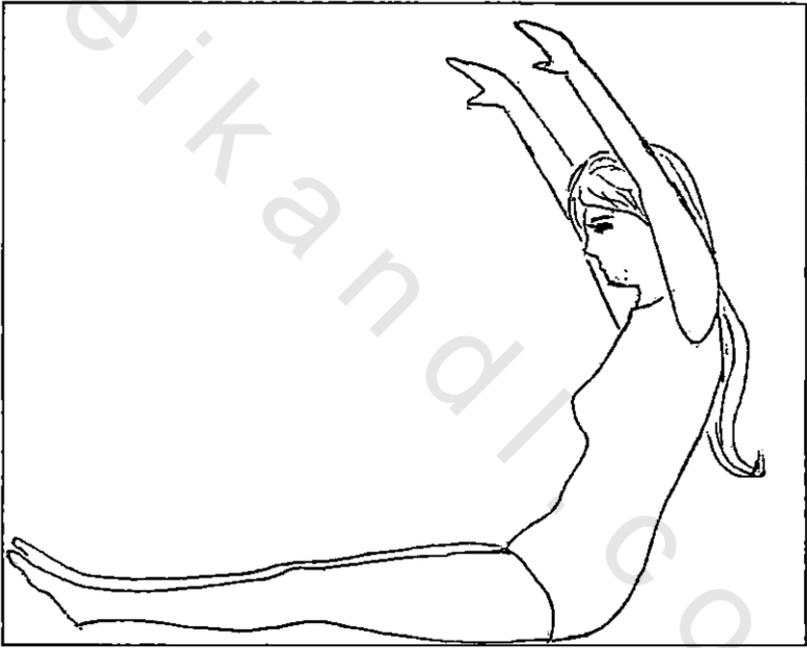
#### • تمرين (١) لرونة الظهر واستقامته:

ارتكزي بيديك على ظهر مقعد أو عارضة.. ثم احني أعلى الجسم قليلا، واجعلي رأسك مرتفعا.. وافردى الساقين تماما، ولاحظي ألا تقومي بتحريك القدمين أثناء هذا التمرين.. ثم كرريه ثمانى مرات.



• تمرين (٢) لاستقامة الظهر وتقوية عضلات البطن:

تمددى على الأرض.. ثم ارفعى أعلى جسمك بحيث تكون ساقيك مفرودتان وظهرك مستقيماً إلى حد ما وذراعاك ممدودتين لأعلى ثم عودى للوضع الأول.. وكررى هذا التمرين ست مرات.





-ع-

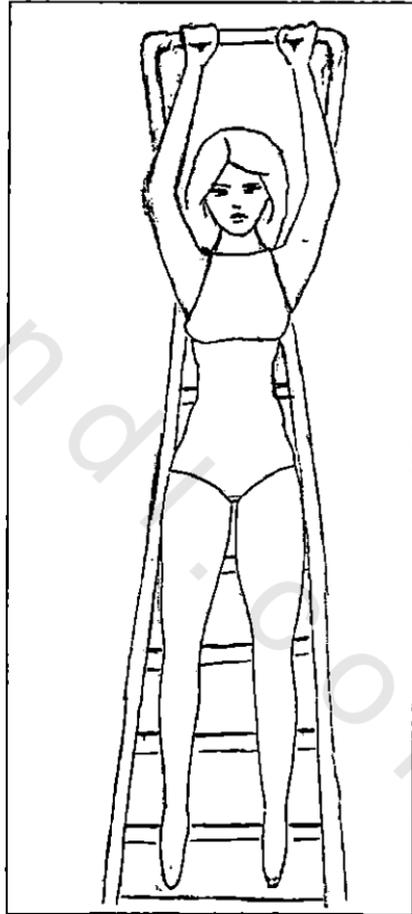
## العمود الفقري

تمارين للعمود الفقري

• تمرين (١) لاستقامة العمود الفقري:

استندى بظهرك إلى سلم  
صغير مثبت بجوار  
حائط، بحيث تمسكين  
بيديك جيدا أحد أطرافه  
استمرى على هذا الوضع  
لمدة ثلاث ثوان، مع  
ملاحظة أن يكون  
رأسك مرفوعا وجسمك  
مفرودا..

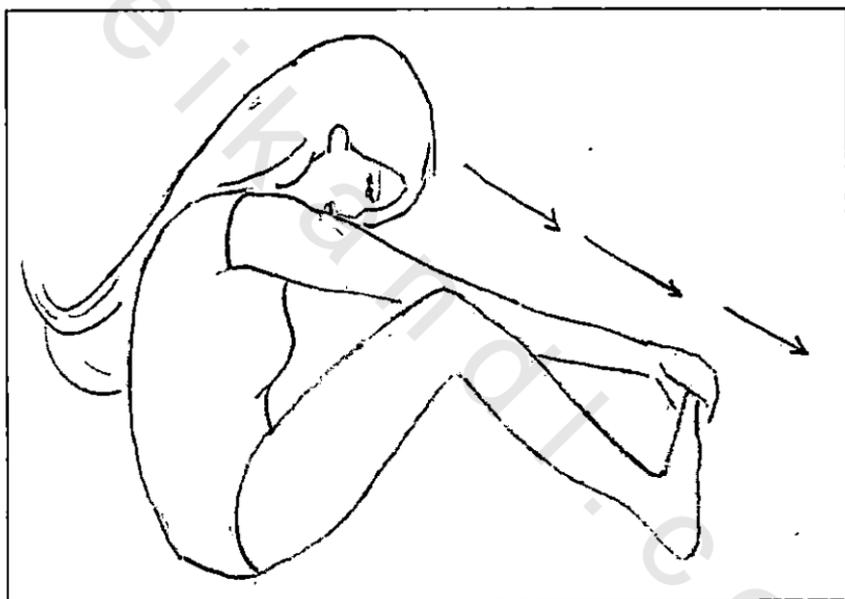
كررى هذا التمرين عشر  
مرات.



\*\*\*

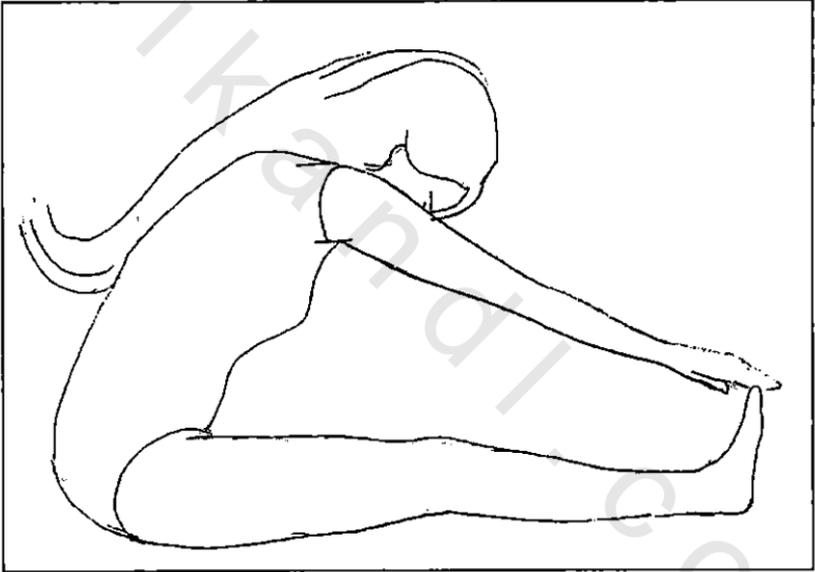
## • تمرين (٢) لإعادة مرونة العمود الفقري

اجلسي على الأرض وامسكي رجلك على أن تكون الساقان  
مثنيتين والرأس يلامس الركبتين.



**\* تمرين (٢) لإعادة مرونة العمود الفقري أيضاً:**

- مدى الساقين ببطء للأمام وحافظى على ملامسة طرف القدمين، وفي تلك الحالة يكون الرأس قريبا من الركبتين لأقصى حد.



ملحوظة: يكرر هذان التمرينان ٣ مرات متتابعة.

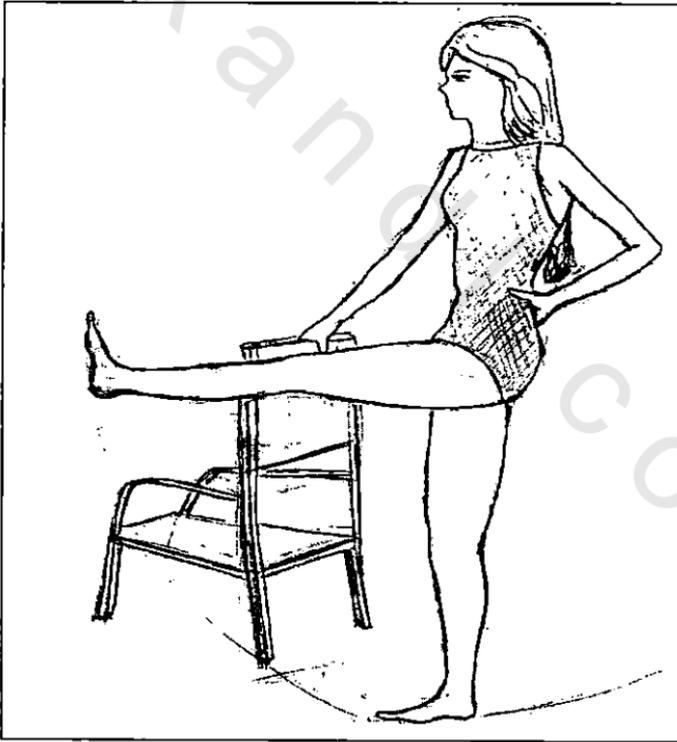
obeikandi.com

- ف -

تمارين للفخذ  
فخذان

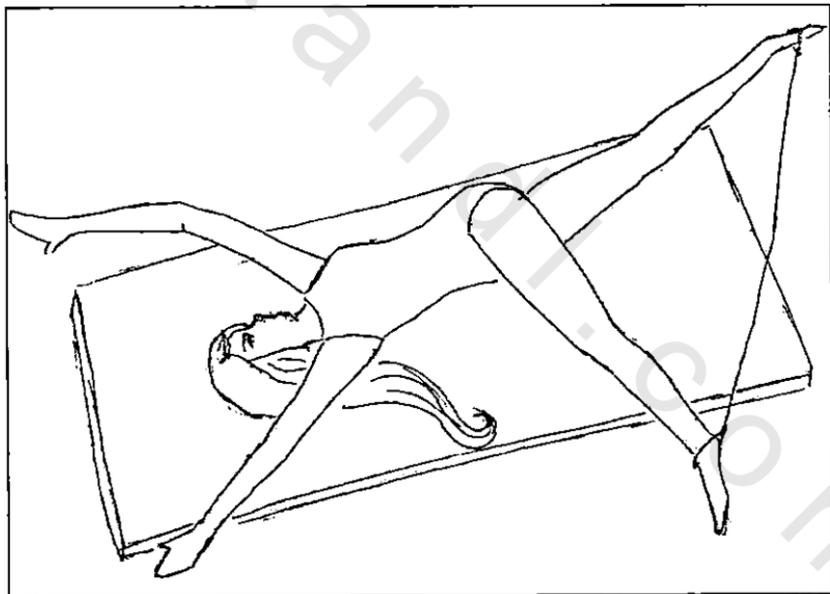
## • تمرين (١) لتقوية أعلى الفخذين:

قفى معتدلة.. احفظى توازنك بسند إحدى يديك على ظهر مقعد.. ابدئى برفع ساقك اليسرى مع دفعها إلى الخلف.. ثم إلى الأمام.. ارفعيها أيضا إلى أعلى بقدر الإمكان إلى أن تصل إلى الجبهة تقريبا.. كررى هذا التمرين.



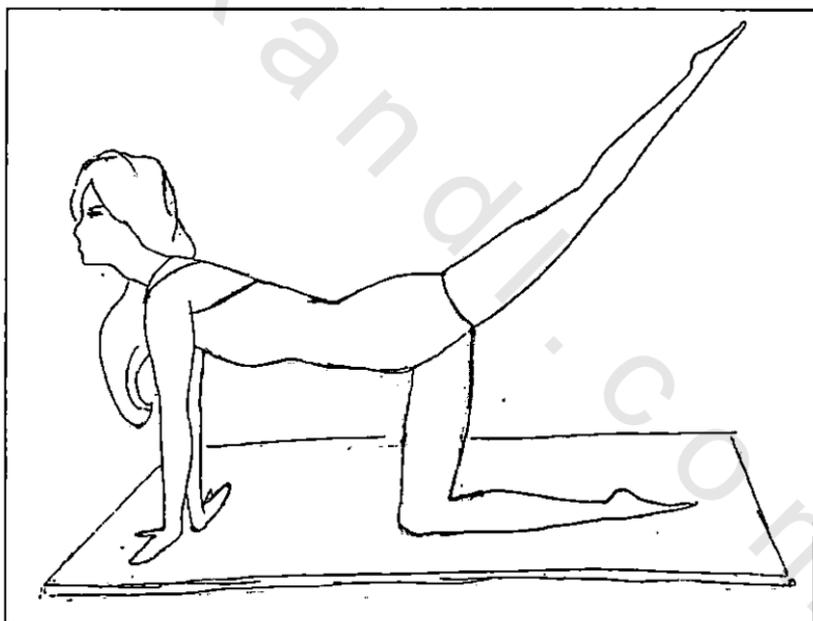
تمرين (٢) لشدة الفخذين:

- ♣ استلقى على ظهرك.. شدى بين قدميك حبلا طوله ٩٠سم.. فى كل من طرفيه حلقة متوسطة.. افردى ذراعيك .. ابدئى برفع الساق اليسرى..
- ♣ ميلى بها ناحية اليمين حتى تصل للأرض.. عودى لوضعك الأول..
- ♣ ثم افعلى نفس الشيء بالساق اليمنى.. وكررى هذه العملية من ١٠:٢٠ مرة.



• تمرين (٣) لرشاقة أعلى الفخذين:

- \* اركعى على الأرض مع وضع يديك على الأرض أيضا..
- افردي إحدى الساقين وارفعيها لأعلى بقدر استطاعتك..
- \* أعيديها إلى مكانها وارفعيها بهذه الطريقة عشر مرات..
- \* كررى هذا التمرين بالساق الأخرى تدريجيا إلى أن تصلى به لعشرين مرة.

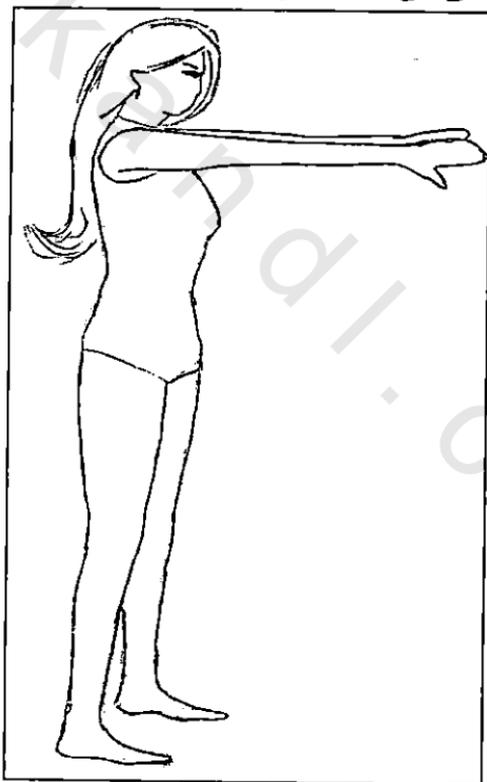


obeikandi.com

## تمارين لتقوية الكتفين

## • تمرين (١) لتقوية الكتفين:

- ☞ ضمي راحتي اليدين بعضها لبعض وأنت جالسة أو واقفة..
- ☞ اجعلي أطراف الأصابع لأعلى ..
- ☞ حركي الكوع ناحية الأمام في حركة دائرية ..
- ☞ حافظي على تلاصق الراحتين أثناء التمرين.



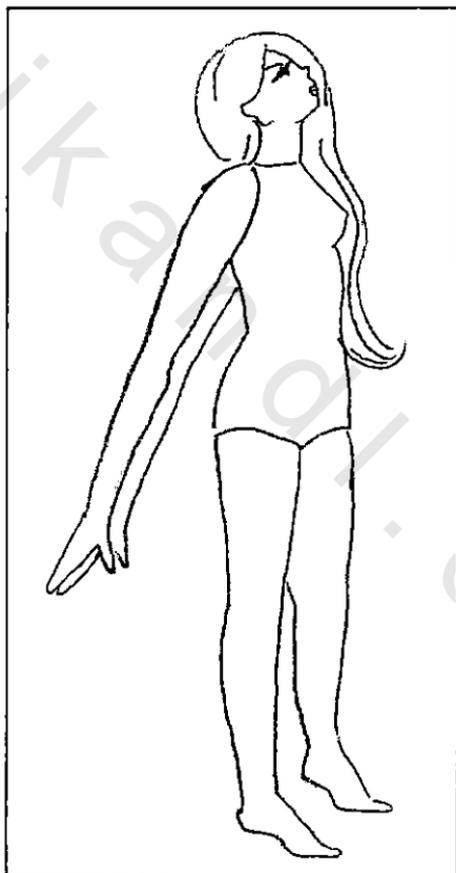
• تمرين (٢) لتقوية عضلات الكتفين:

- اجلسي كرسيين وأديري ظهركما بالشكل.
- اجلسي على ركبتك وارفعي يديك على ظهر الكرسيين مع ثني الكوعين وانتظري لعدة ثوان ثم عودي للوضع الأول.



## تمرين (٣) لمرونة الكتفين وشد عضلات الجسم:

- قفى مستقيمة على أطراف أصابعك ورأسك مرفوع لأعلى.
- شدي كل عضلات جسمك وانظري لأعلى.
- ارجعي يديك للخلف ومديهما لأقصى حد بحيث يواجه الكفان بعضهما.
- ثم عودي للوضع الأول .. وكرري التمرين عدة مرات.



### تمارين لعلاج تصلب عضلات الكتف

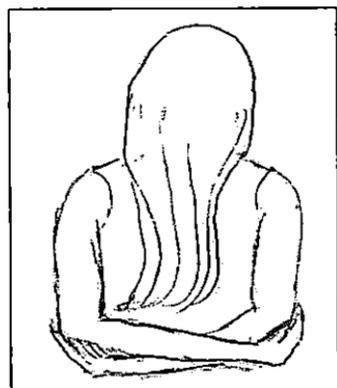
وهذا التصلب ينشأ غالباً بسبب إتهاب المفاصل المحيطى أو الكسر أو أى شىء من هذا القبيل.. وقد تستمر الآلام أثناء الحركة نتيجة لتقلص عضلات الكتفين.. ولاستعادة مرونتها يمكن ممارسة هذين التمرينين.

#### • التمرين الأول:



اجلسى متربعة لتثبيت الحوض، ثم ضعى يديك وراء رأسك ثم شدى على الكوعين للخلف.

#### • التمرين الثانى:



اطو الذراعين للخلف، ثم إمسكى الكوع الأيسر باليد اليمنى والعكس.

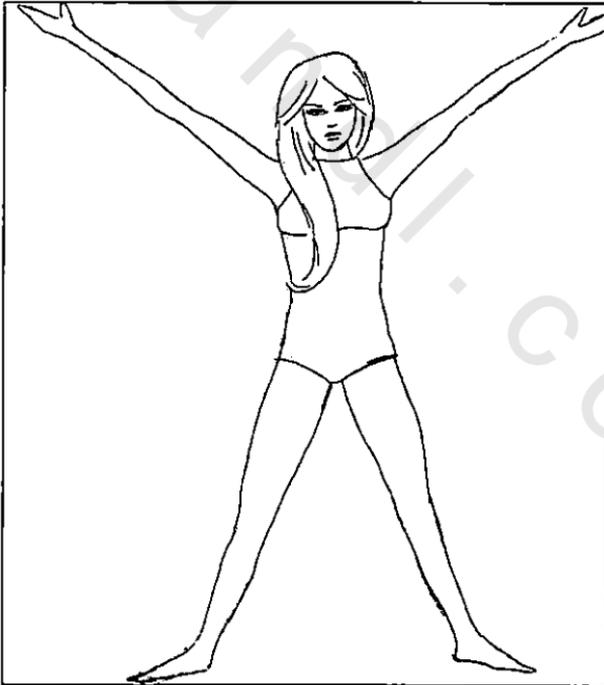
## مرونة العضلات

### تمارين لمرونة عضلات الجسم بصفة عامة

• هناك بعض التمرينات السهلة التي نمارسها عند القيام من النوم لتساعدنا على النشاط وتمدنا بالحوية وتشد عضلات الجسم ككل مثل:

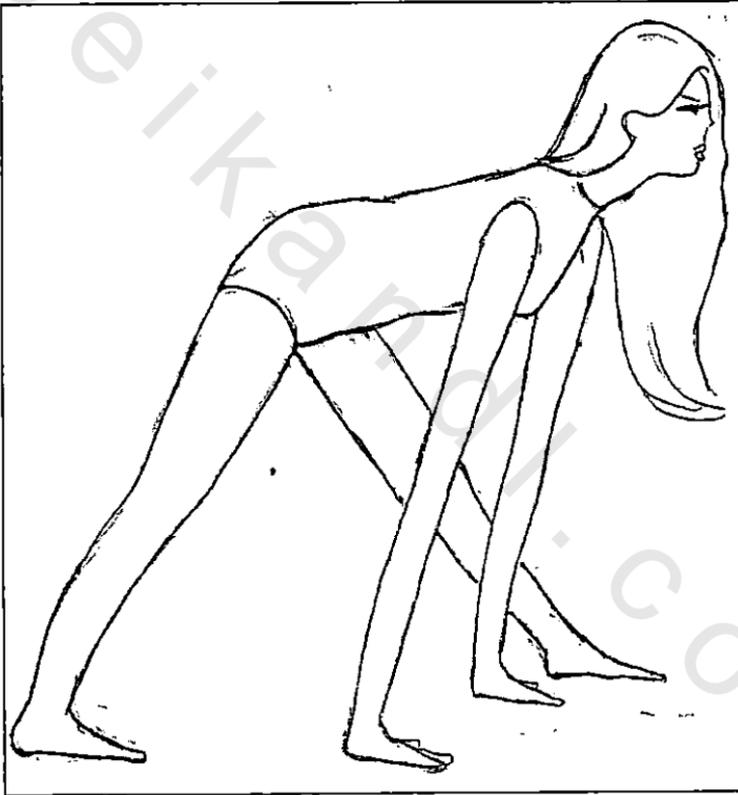
#### • التمرين الأول:

- قفى مستقيمة مع فتح القدمين واستقامة الظهر.
- ارفعى الذراعين إلى أعلى مع محاولة شد عضلات الجسم كله لمدة ثلاث دقائق ثم عودى للوضع الأول.



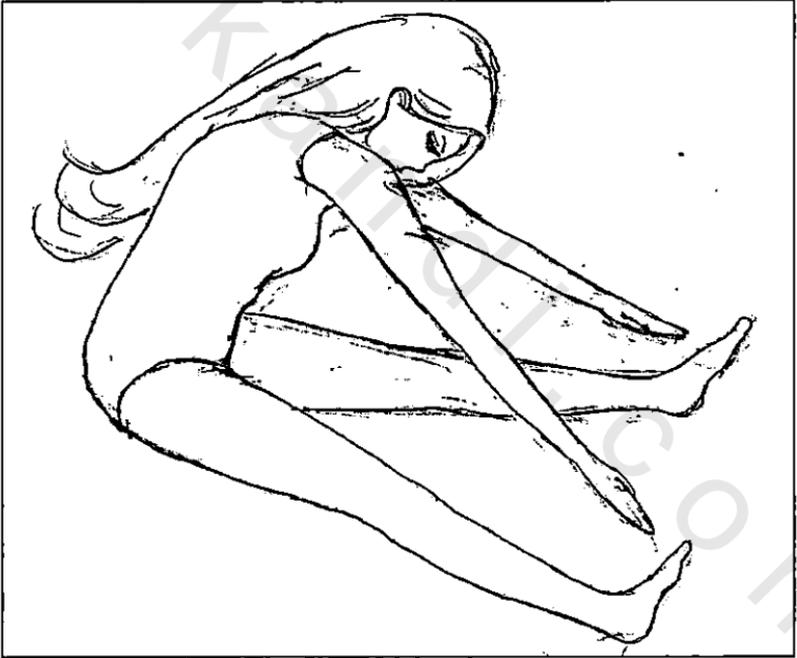
## • التمرين الثانى:

قفى مستقيمة مع فتح القدمين ثم اثنى الجذع للأمام مع دفع راحتى اليدين بين الساقين ثم عودى للوضع الأول ويكرر هذا التمرين ست مرات.



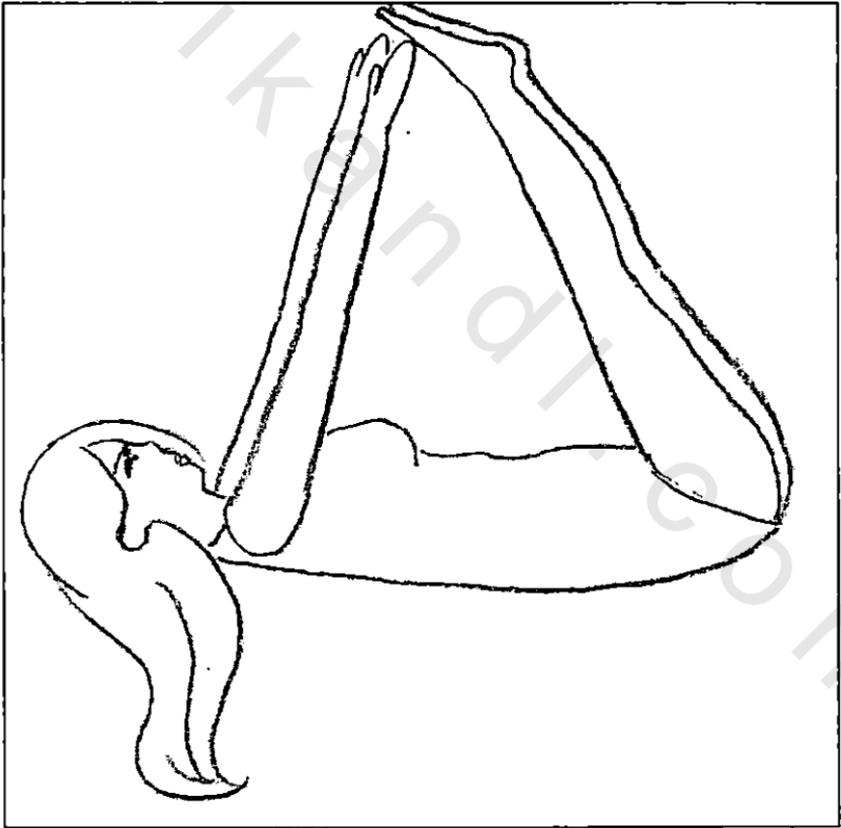
## التمرين الثالث:

- اجلسى على الأرض مع فرد الساقين أمامك.
- حاولى لمس أطراف أصابع القدمين بأصابع اليد، نعود للوضع الأول ونكرر الحركة خمس مرات.



## التمرين الرابع:

- استلقي على ظهرك وتمددي.
- ارفعي ساقيك في وضع مستقيم وحاولي دفعها للأمام.
- افرد يديك في محاولة للمسهما..
- كرري التمرين عدة مرات.



## تمارين هوائية للمحترفات

تعانى المرأة الشرقية بوجه عام من امتلاء المنطقة أسفل الخصر وهى منطقة الأرداف.. وقد يحدث ألا تتمتع الكثيرات بخصر رشيق مما يجعل الجسم يبدو كتلة واحدة.

من أجل ذلك فكرنا فى وضع برنامج رياضى محكم لاكساب الخصر والأرداف الرشاقة والليونة لكل امرأة تبحث عن الأناقة والشيابة.

**بداية الانطلاق:**

قبل أن تبدئى هذا البرنامج المكون من ٦ خطوات وبعض تمارين الأيروبيك يجب أن تبدئى بالتسخين كأن تسيرى ٥ دقائق فى مكانك أو تمشين بخفة لزيادة معدل ضربات القلب وتسخين العضلات.

**خطوات البرنامج:**

قبل أن تبدئى البرنامج يجب أن تعرفى أن استمرار التمرين من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة من ٣ إلى ٤ مرات أسبوعياً أمر مهم، كذلك من الأفضل أن تكررى كل تدريب من التدريبات التالية من ١٥ إلى ٢٠ مرة.



**التدريب الأول:** وهو خاص بالفخذين، ضعي يديك على جانبيك وقفى مع جعل القدمين أسفل عظام الجانبين مباشرة والأصابع مصوبة للأمام .. اثني الركبتين واضغطى على الكعبين لأسفل وادفعى الردفين للخلف وابقى في وضع القرفصاء بحيث يمكن للردفين ملامسة طرف المقعد .. اعمل على تقلص عضلات البطن واضغطى على الكعبين لأسفل للعودة إلى وضع البداية .. استمري في هذا التمرين ببطء مع الحفاظ على سيطرتك والاحتفاظ بظهرك مستقيماً.

**التدريب الثاني:** خاص بالردف الأمامي .. وهو يعمل على زيادة التوازن والقوة. ضعي يديك على جانبيك واجعلي اصبع القدم اليمنى الكبير ملامساً للأرض مع التحميل على الساق اليسرى ارفعي الردفين للخلف حتى تصبجي في وضع القرفصاء مع استخدام الاصبع الكبير للقدم اليمنى للتوازن .. كررى هذا التمرين مع الساق الأخرى.





**التدريب الثالث:** مهم جداً للردفين والجانبيين .. ضعي اليد اليسرى على جنبك واسندي يدك اليمنى على الحائط. خذي خطوة للأمام بقدمك اليسرى مع توزيع الوزن بالتساوي على كلتا الساقين .. اثني الركبتين حتى تصبح الركبة اليسرى فوق الكاحل .. استمري في الاندفاع للأمام حتى تنتهي بعدم تحريك القدمين .. كرري هذا التمرين مع الساق اليمنى وعندما يصبح التمرين مريحاً خذي خطوة للأمام والخلف في كل مرة تندفعين فيها للأمام.

**التدريب الرابع:** قفي مع وضع يديك على جانبيك مع الابقاء على ظهرك مستقيماً، وكتفيك للخلف .. مدى ساقك اليسرى بحيث تصبح مسافة بين الأصبع الكبير والأرض من ٨ إلى ١٠ بوصات، ارجعي إلى وضع البداية. احتفظي بجنبيك وكلتا الساقين في وضع مستقيم، كرري هذا التمرين مع الساق الأخرى واعملي على رفع الأصبع حتى تقل المسافة بينه وبين الأرض ٢ بوصة.



**التدريب الخامس:** مدى  
الساق اليسرى إلى الخلف  
مسافة ٣٠ سنتيمتراً مع رفع  
القدم خمسة سنتيمترات عن  
الأرض وحركى الـردف  
وعضلات الفخذ الخلفية  
حافظي على استقامة ظهرك  
وابقاء كتفيك للخلف. كرري  
هذا التمرين مع الساق  
الأخرى.



**التدريب السادس:** استلقي على أرض مريحة ثابتة مع وضع اليد اليسرى على  
البطن واليد اليمنى على الجنب الأيمن. اضغطي المنطقة السفلى من الظهر  
عكس الأرض وارفعي كتفيك حوالي خمسة سنتيمترات. خذي زفيراً واعملي  
على تقلص عضلات البطن لرفع الكتفين والرأس حوالي من ١٠ إلى ١٢ بوصة  
خذي شهيقاً، وابدئي في تخفيض جسمك.

لتقوية العضلات على جانبي الخصر. ضعي اليد اليمنى على الـردف الأيسر  
ووجهي الكتفين للناحية اليسرى كما لو كنت تنهضين. بدلي التمرين مع الجنب  
الأخر.



## تمارينات الأيروبيك:



تعلم هذه التمرينات على  
رفع معدل ضربات القلب  
وحرق السعرات الحرارية،  
ويجب أن تستمر من دقيقة  
إلى ٣ دقائق.

## المشي في المكان نفسه:

قفسى في وضع  
مستقيم مع الإبقاء  
على ظهرك مستقيماً  
بذراعي مع رفع الذراع  
اليمنى والساق  
اليسرى ثم الذراع  
اليسرى والساق  
اليمنى.



## خطوة - لسة :

تحركي خطوة بقدمك اليمنى  
ولامسي الاصبع الكبير  
للقدم اليسرى بالقدم اليمنى  
.. استمري مع لي الذراعين  
للخارج في كل خطوة مع  
محاولة لمسهما ببعض. احتفظي  
بظهرك مستقيماً وعضلات  
البطن للداخل.



القفز بالحبل: حاولي أن يكون عدد القفزات بالحبل ٣٠ قفزة كل دقيقة حتى  
تحتفظي بلياقتك.

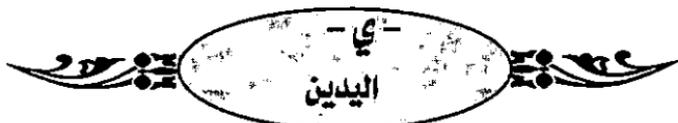


(مينى) بهلوانة:

اقفزي مستقيمة لأعلى ولأسفل على الترامبولين (منصة البهلوان)  
ولا تنظري لأسفل عند قدميك وحركي الجانبيين مع استخدام الذراعين  
للتوازن.

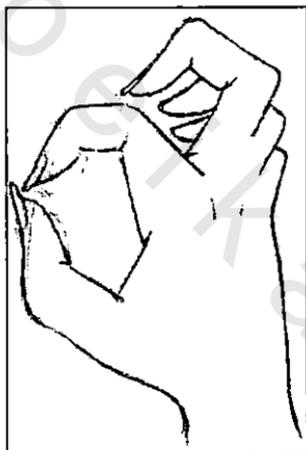


obeikandi.com



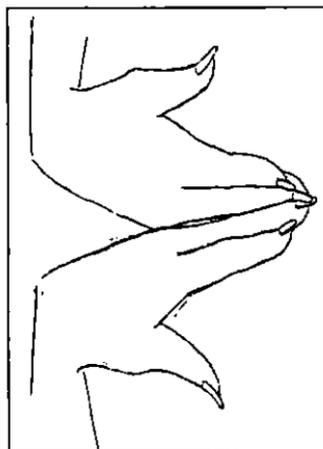
## تمرنات لرونة اليدين

### • التمرين الأول :



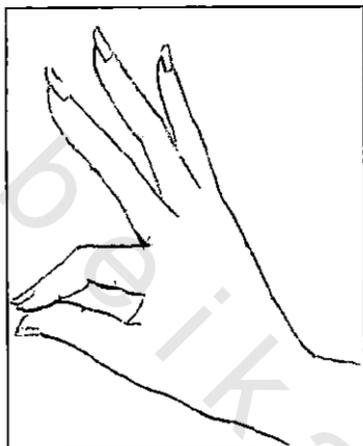
- مدى ذراعيك للأمام، ثم ضمي أصابع اليدين إلى راحتيهما مع شد الأصابع جيدا.
- بعد ذلك افتحي اليدين ببطء عندما تشعرين بضغط على الأصابع وعضلات اليدين.
- كرري هذا التمرين عشر مرات.

### • التمرين الثاني :



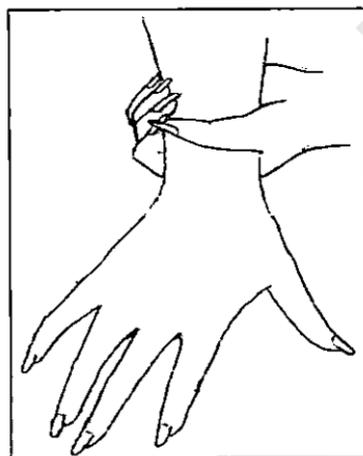
- ضمي راحتي يديك إلى بعضهما، على أن تكون أصابعك مشدودة.
- افتحي يديك إلى أن تلتصقي ظهر اليدين ثم أعيديهما للوضع الأول.
- حركي يديك بطريقة دائرية في جميع الاتجاهات.
- كرري هذا التمرين عشر مرات.

• التمرين الثالث:



- مدى ذراعيك إلى الأمام، مع شد الأصابع جيداً، على أن يكون كل إصبع بعيداً عن الآخر.
- حاولي أن تلمسى كل إصبع بواسطة الإبهام مع شد الأصابع الأخرى قدر الاستطاعة.
- كررى هذا التمرين خمس مرات لكل يد.

• التمرين الرابع:

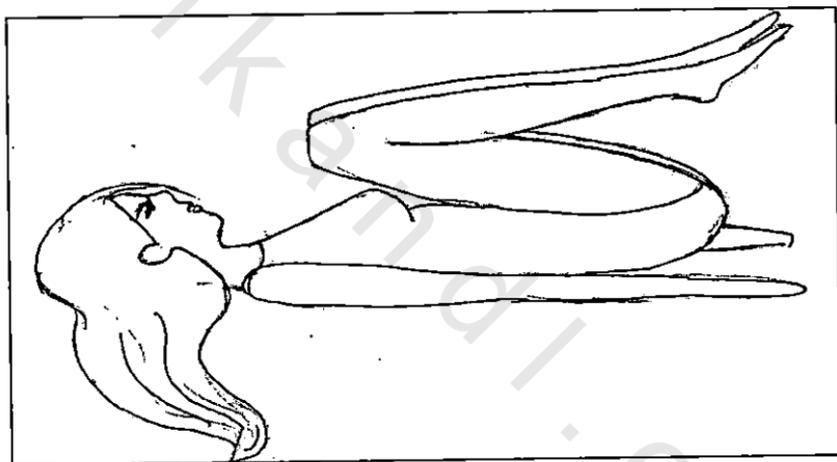


- افردى إحدى يديك على أن تكون أصابعك مشدودة.
- اضغطى باليد الأخرى على المعصم وذلكيه بلطف.
- كررى هذا التمرين خمس مرات مع تبادل اليدين.

## تمارين اليوجا

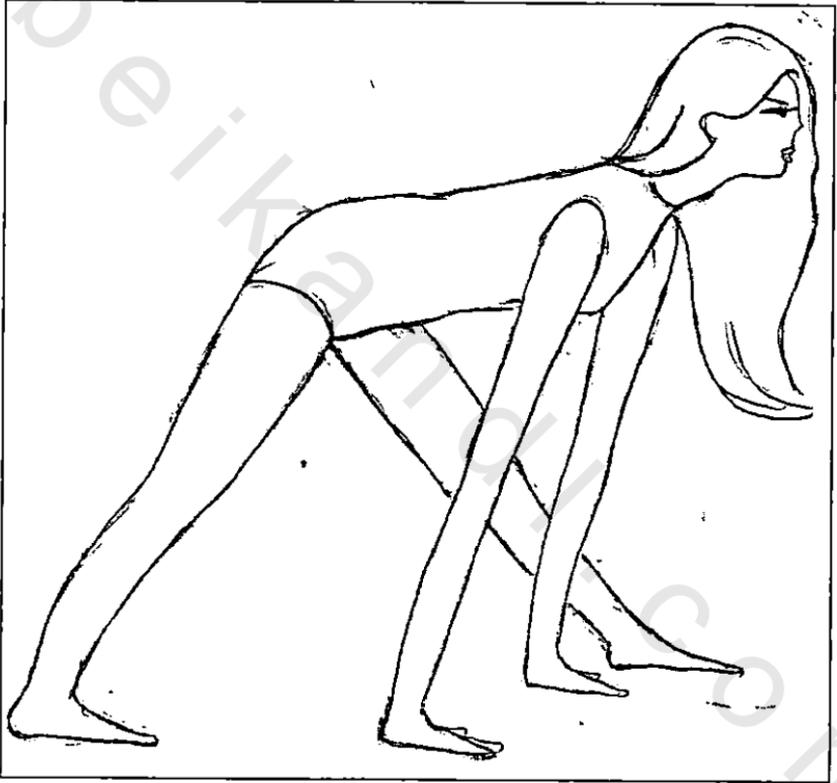
أوضاع اليوجا مهمة جدا لقوامك.. ومع ادائها لفترات متواصلة يمكن اكتساب المرونة والقوة لجميع العضلات. فقط جربى هذه المجموعة وستأكدي من النتيجة.

\* الوضع الأول: من وضع الرقود على الأرض



## \*الوضع الثاني:

من الوقوف مع الساقين انزلي بالجذع لأسفل مع سند الذراعين على الأرض  
والاحتفاظ بالرقبة مستقيمة مع النظر للأمام.



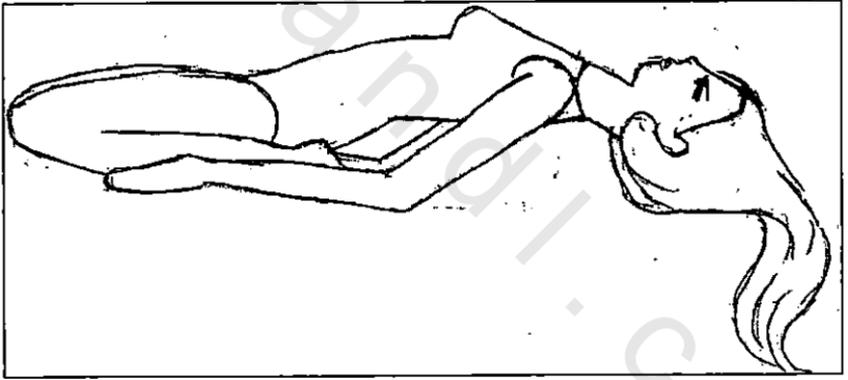
## \* الوضع الثالث:

من وضع الجلوس

ضم الساقين اسفل المقعدة.

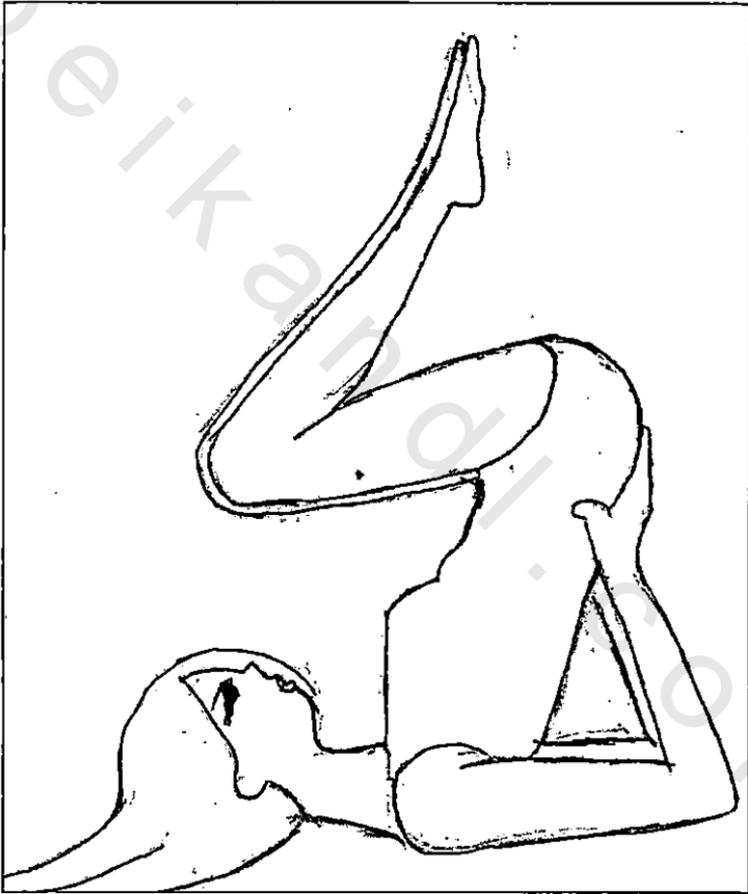
ارجعي بظهرك للخلف مع ميل الرأس للوراء.

حاوي سندا الساقين باليدين.



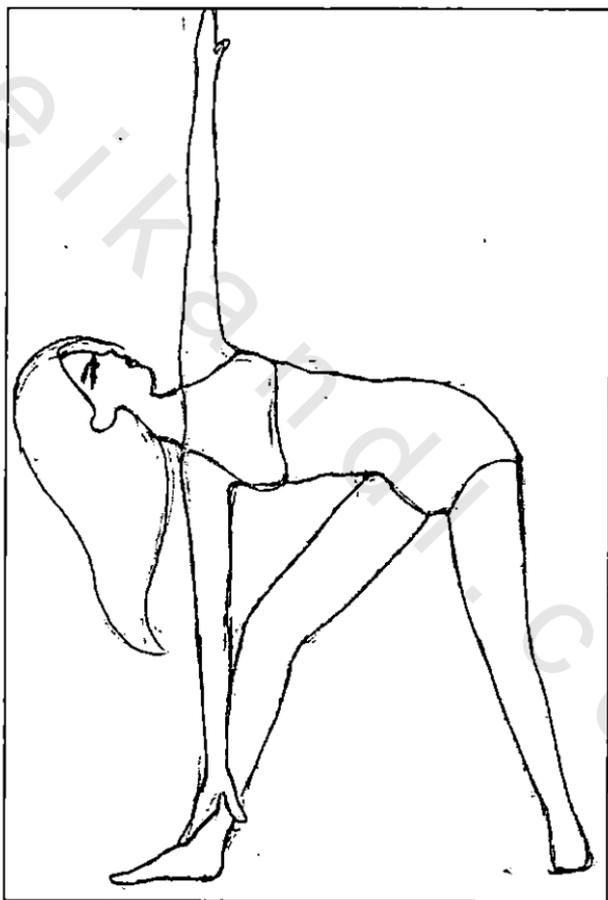
## \*الوضع الرابع:

من وضع الرقود على الظهر. ارفعي الساقين والمقعدة لأعلى ثم اثني الركبتين مع سند الظهر باليدين.



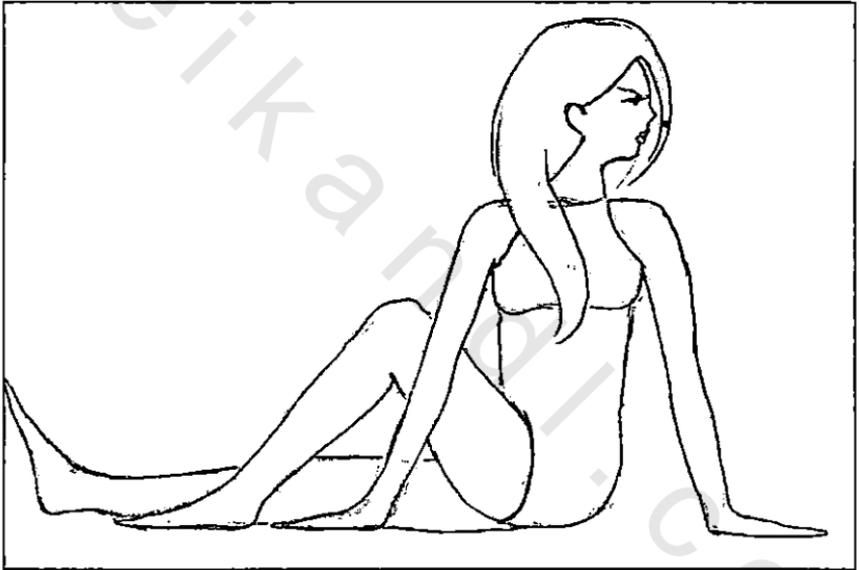
## \*الوضع الخامس:

من وضع الوقوف مع فتح الساقين على أن تكون ساق امام الأخرى اثنى الجذع جانباً مع رفع ذراع لأعلى وأخرى تمسك بالساق الأمامية.



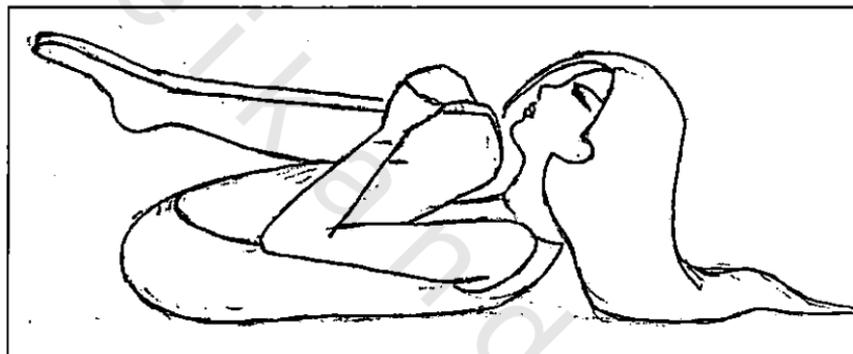
\* الوضع السادس:

من وضع الجلوس مع فرد الساقين اثنى أحد الساقين مع تثبيت الذراعين على الأرض أمام الجسم والنظر للجانب.



## \* الوضع السابع:

من وضع الرقود على الظهر أثني الساقين في اتجاه البطن مع الرأس حتى تستند الركبتان على الذقن. امسكى الساقين بالذراعين وحافظي على هذا الوضع أكبر فترة ممكنة.



obeikandi.com

(وهدية كتابنا)

تمرينات لطفلك

تساعده على الجلوس والحبو والمشي

obeikandi.com

## تمارين لطفلك

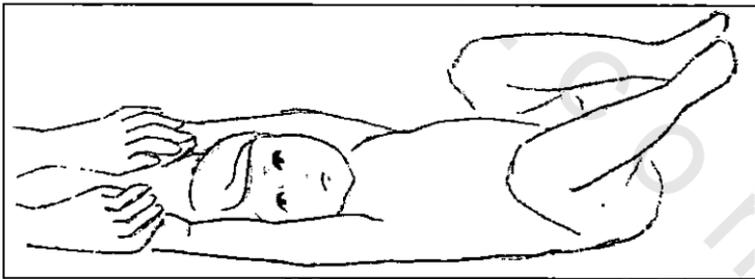
سيدتى... بعد أن أنجبت طفلاً جميلاً ومارستى تدريبات ما بعد الولادة واستعدت رشاقتك.. من حق ابنك هو الآخر أن يؤدي تمارين رياضية وأن يحافظ على لياقته البدنية.. ولكن هذا لن يتم بالطبع إلا بمساعدتك له.. وهذه التمارين مفيدة جداً لطفلك لو وازبت على مواعيد ثابتة ومنتظمة لها، حيث إنه سيعتادها ولكن ولا تباعدى فى الوقت حتى لا يسأمها.. بل قومى بتمرينه لعدة دقائق فقط.. ولا بد لك من مداعبته أثناء ذلك حتى تحببى له هذا.. ولا تنسى أن هذه التمارين ستساعده فى الجلوس والخبر وأيضاً المشى.

### • وسيتم هذا بهذه الطرق:

**أولاً:** اخلعى ملابس طفلك كلها فى غرفة دافئة وبعيداً عن التيارات الهوائية.

**ثانياً:** ارقديه على بطانية من الصوف أو سجادة مغطاة بملاء نظيفة ثم ابدئى تمارينك له.

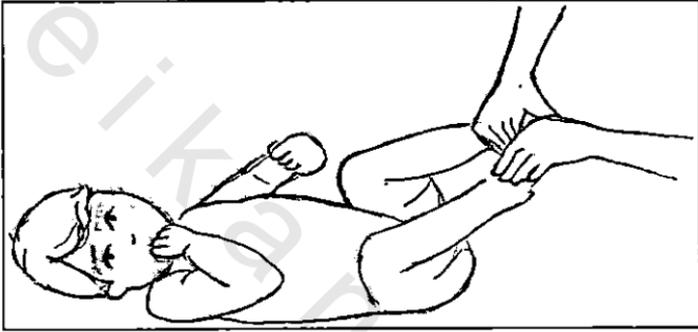
### • التمرين الأول: لرونة الكتفين وتقوية الصدر:



- مدى ذراعى طفلك وارفعيهما ببطء.. ثم افتحيهما كالمقص.
- أعيديهما إلى الوضع الأول وكررى ذلك مرتين.
- مديهما بجانب الجسم فى جذب خفيف مرتين أيضاً.

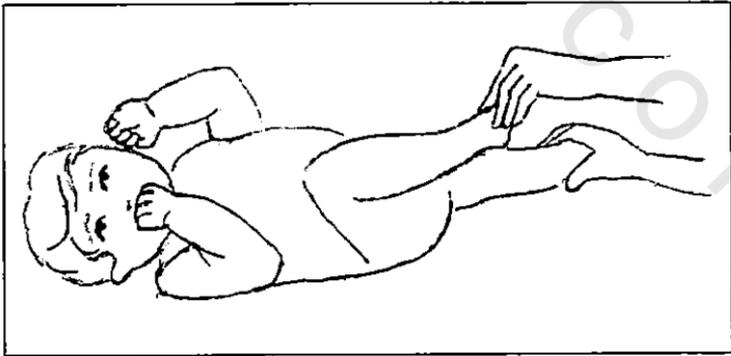
• التمرين الثاني: لرونة الـردفين وتقوية الساقين:

- امسكى الساقين من فوق القدمين مباشرة واثنيها بهدوء على البطن.
- أعيديهما على السجادة دون ضغط.
- كررى ذلك مرتين أو ثلاث مرات.

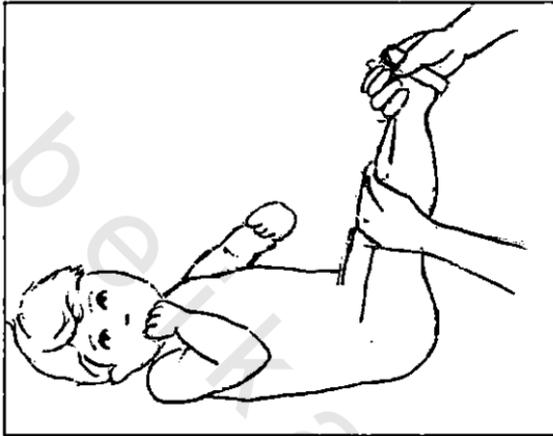


• التمرين الثالث: وهو يساعد الطفل على المشى:

- قومى بعمل نفس التمرين السابق.. ولكن بساق واحدة ثم بالأخرى وهكذا بالتبادل وكررى ذلك خمس أو ست مرات.



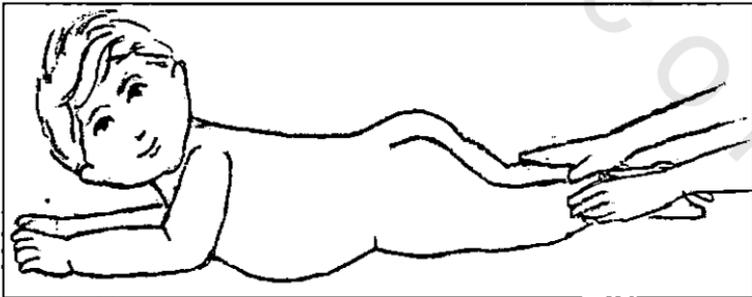
## التمرين الرابع: لتقوية عضلات البطن:



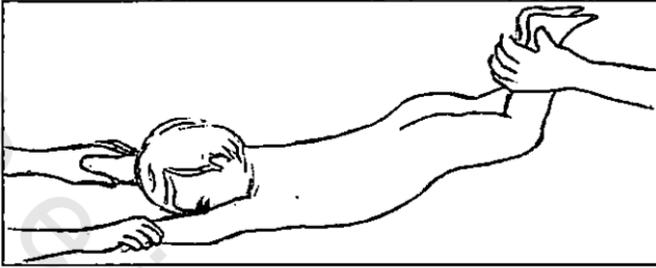
- امسكى بالساقين معا باليد اليسرى من عند سمانة الساق.. وضعى اليد الأخرى فوق الركبتين.
- ارفعى الساقين حتى يكونا مع الجسم زاوية قائمة.
- كررى ذلك مرتين.

## • التمرين الخامس: لتقوية الظهر والصدر:

- حاولى أن تجعليه يرفع رأسه والجزء الأمامى قليلا مع تثبيت ساقه.
- امسكى برأسه وأديره فى كل إتجاه بهدوء.. حتى تساعد به أن يرفع رأسه ويحفظ توازنه.. وهذا التمرين يقوى صدره وظهره.
- ولا تنسى أن تحاولى رفعه كل يوم قليلا قليلا لتساعد به على الوقوف حتى يستطيع الوقوف فيها بعد بلا جهد.



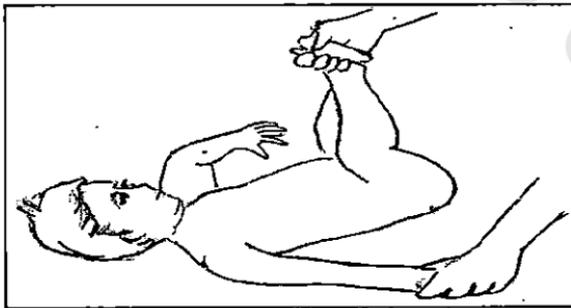
• التمرين السادس: لتقوية الكلى:



- ارقديه على بطنه على أن يضع خده على السجادة.. امسكى بساقيه من تحت السمانة.
- ارفعيها دون أن يصل الأمر إلى أن يرتفع الصدر الذى يجب أن يظل ملاصقا للسجادة.

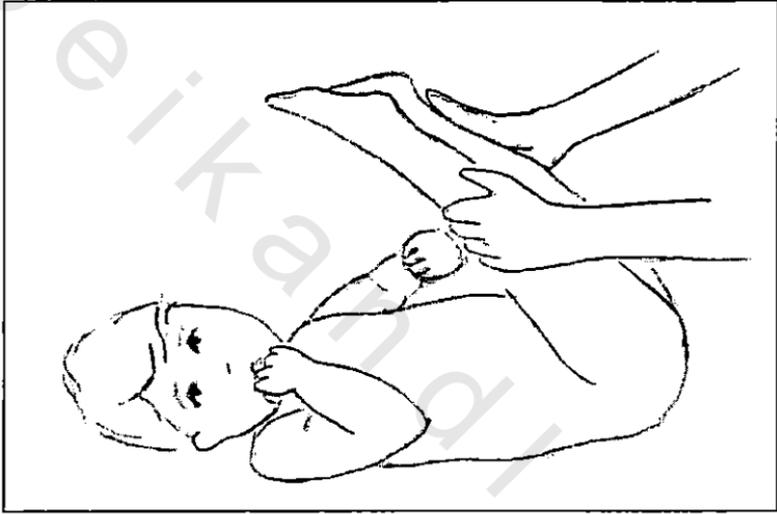
• التمرين السابع: لتقوية العمود الفقرى:

- امسكى بالساقين معا من أسفل الكعبين.
- ابسطى الذراع اليمنى على السجادة.
- ارفعى الساقين عموديا وانزليهما ببطء من اليسار حتى يستقرا على السجادة.
- أعيدى التمرين مع تغيير الجانب ووضعه الذراع اليسرى على السجادة.



• التمرين الثامن: للتنفس السليم:

- امسكى بالساقين بيديك من أسفل القصبة.
- حاولى أن تكلمى طفلك وتداعبيه.. ثم اطبقى ساقيه على رأسه.
- لا تكررى هذا أكثر من مرتين تتخللها فترة قصيرة حتى لا تضايقى نفسه.



- وأخيراً: امنحيه شيئاً من الاسترخاء.. ثم اجلسيه وضعى يديك خلف رأسه وميلى به نحو قدميه حتى يلامس الرأس القدمين. ولا بد من مداعبته أثناء ذلك لأن هذه التمرينات فى البداية ستكون صعبة عليه مثله مثل الكبار.. وياحبذا لو كافتتتين بعد ذلك على ما قام به من جهد بحمام دافئ ورضعة محببة له.. ونوم هادئ فى فراشه الرائع الوثير.