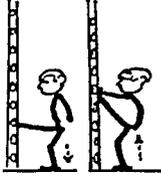


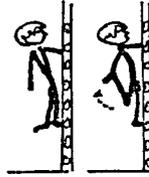
تمارين فردية

باستخدام الأدوات والأجهزة

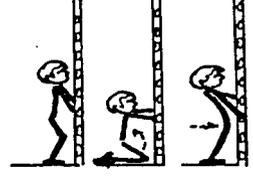
تمارين فردية باستخدام الأدوات والأجهزة



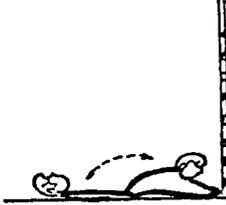
170. الوقوف على رجل واحدة أمام الجدار مع وضع الرجل الأخرى على العارضة مستوى ثم عمل حركة المد والثني برجل الارتكاز .



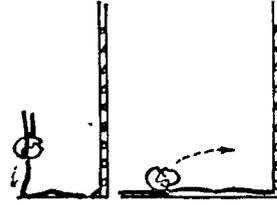
171. الوقوف على العارضة برجل واحدة ومسك اليد بمستوى الكتف - ثني ورفع الرجل الأخرى للأعلى وللخلف - اليد الأخرى تمس الرسغ عند حركة الرجلين.



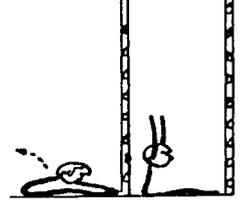
172. الوقوف أمام الجدار ومسك العارضة بمستوى الحزام - النزول على الركبتين ثم الصعود للأعلى مع عمل تقوس في المنطقة القطنية.



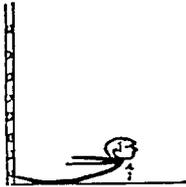
173. الاستلقاء - مسك القدمين من الحركة بصورة مستمرة.



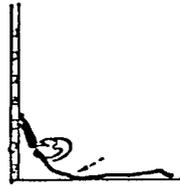
174. الجلوس أمام الجدار فتحاً - مسك القدمين العارضة - الاستلقاء ثم الجلوس بالحركة المستمرة مع مس كلتا اليدين العارضة.



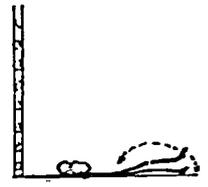
175. الجلوس الطويل أمام الجدار مع رفع كلتا اليدين للأعلى - انحناء الصدر للأمام ومس الأصابع العارضة.



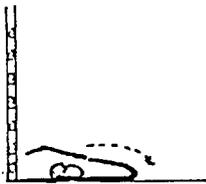
176. الانبطاح - مسك العارضة بكلتا القدمين - دفع اليدين للخلف بقوة ثم رفع الجذع للأعلى.



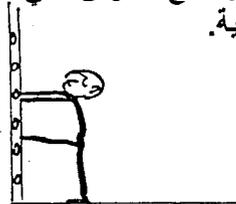
177. الانبطاح ورفع كلتا اليدين للأعلى - مسك العارضة أعلى ما يمكن مع تقوس في المنطقة القطنية.



178. الاستلقاء مع مسك كلتا اليدين العارضة والتناوب في رفع وخفض الرجلين.



179. الاستلقاء مع مسك أسفل العارضة بكلتا اليدين - مد الرجلين للخلف أبعد ما يمكن.



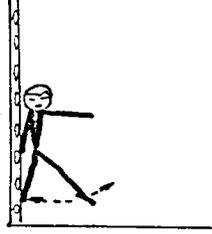
180. الوقوف على رجل واحدة أمام الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى الكتف - وضع الرجل الأخرى على العارضة بشكل مستقيم - حركة توافقية للرجلين بوقت واحد.



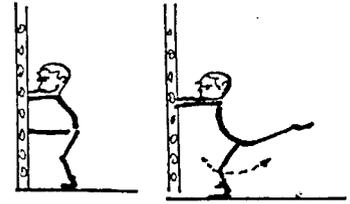
181. الوقوف بجانب الجدار - مسك العارضة بيد واحدة بارتفاع الكتف - حركة رجل واحدة للجانب مع الارتكاز على الأخرى.



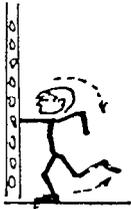
182. التعلق والظفر الى الجدار - عمل حركة المرجحة لليمين واليسار.



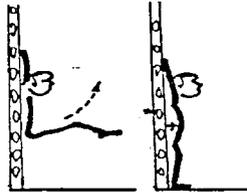
183. الوقوف على أسفل العارضة برجل واحدة - مع مسكها بيد واحدة من منطقة الحزام العلوية ثم الحركة بخطوة للجانب بالرجل الأخرى.



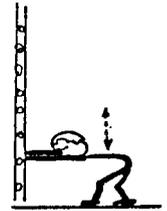
184. الوقوف أمام الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى الكتف العلوي - حركة الرجل للخلف وللأمام.



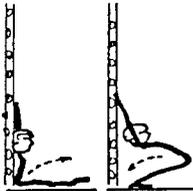
185. الوقوف بجانب الجدار - يد واحدة تكون على العارضة بمستوى الكتف - بوقت واحد تتم حركة الرجل واليد للخلف.



186. التعلق والظفر للجدار - رفع وخفض الرجلين مع شد في مفصل الركبة.



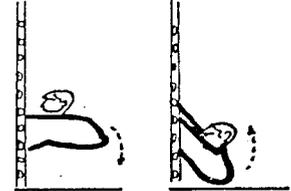
187. الوقوف أمام الجدار على مسافة خطوة مع مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى الحزام - حركة الأنحاء مع استقامة اليدين والرجلين.



188. الجلوس الطويل والظفر للجدار - رفع كلتا اليدين للأعلى ومسك العارضة أعلى ما يمكن - رفع الجذع مع التقوس في المنطقة الفطنية.



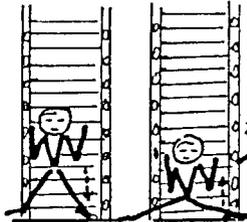
189. الجلوس بانثناء على الجدار ودفع الركبتين الى الصدر - الرجلين أسفل العارضة - مسك كلتا اليدين العارضة بمستوى الكتف - استقامة الرجلين مع مسك اليدين العارضة من الأعلى.



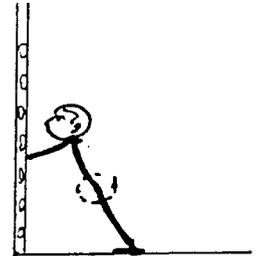
190. الجلوس بتقوس على العارضة - الرجلين للأسفل مع مسك كلتا اليدين العارضة من الأعلى - خفض ورفع الجذع بشكل مستمر.



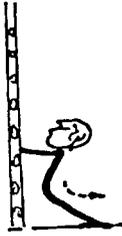
191. الوقوف فتحاً على العارضة والظفر إلى الجدار - مسك العارضة بكلتا اليدين من الأعلى مع ثني ومد اليدين من المرفقين.



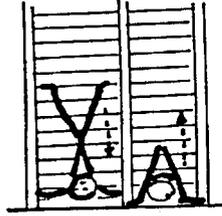
192. الوقوف فتحاً والظفر الى الجدار - مسك كلتا اليدين العارضة من الأعلى - حركة مرنة للرجلين في اتجاهين متعاكسين.



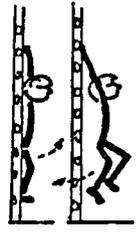
193. الوقوف امام الجدار لمسافة خطوة واحدة كلتا اليدين على العارضة مع عمل حركة دائرية للورك.



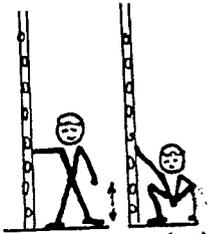
194. الوقوف أمام الجدار على مسافة خطوة - مسك كلتا اليدين العارضة بمستوى الذراع - دفع الجدار مع عمل تقوس في الظهر.



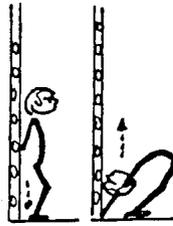
195. الوقوف والظهر إلى الجدار - الانحناء ومسك العارضة بكلتا اليدين - رفع القدمين على العارضة للأعلى.



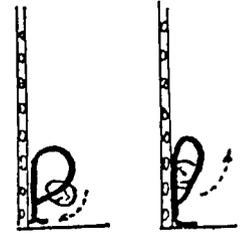
196. التعلق والظهر إلى الجدار مع رفع الركبتين إلى الصدر.



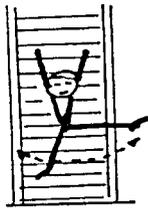
197. الوقوف فتحاً بجانب الجدار - مسك العارضة بيد واحدة بمستوى الكتف - حركة الجلوس والوقوف من وضع نصف القرفصاء.



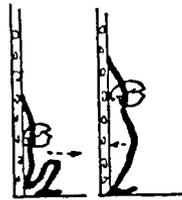
198. الوقوف والظهر إلى الجدار - مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى الحزام - عمل تقوس قوي في الظهر.



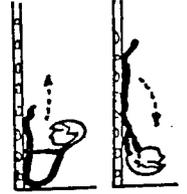
199. الوقوف والظهر إلى الجدار - مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى الركبة مع مرونة انحناء الجسم للأسفل.



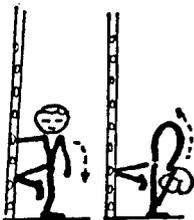
200. التعلق والظهر إلى الجدار مع حركة الرجلين للجانبين.



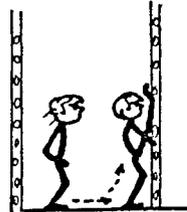
201. وضع القرفصاء والظهر إلى الجدار مع مسك العارضة بكلتا اليدين - الوقوف مع تقوس للمنطقة القطنية.



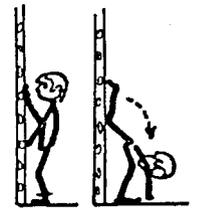
202. الجلوس برفع الرجلين أمام الجدار - مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى الركبتين ثم دفع الجذع للأعلى.



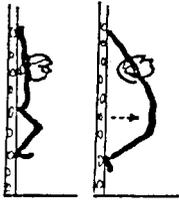
203. الوقوف بجانب الجدار - وضع ركبة واحدة على العارضة بمستوى الحزام - انحناء الجذع على الرجل الأخرى ومس القدم.



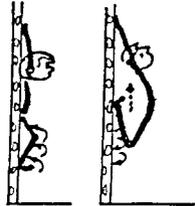
204. الوقوف أمام الجدار - مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى الصدر - رفع رجل واحدة للأعلى والاستناد على العارضة.



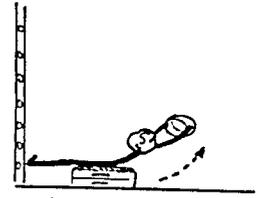
205. الوقوف أمام الجدار - رفع رجل واحدة والاستناد على الجدار - الانحناء للأسفل والدوران باتجاه الرجل الأخرى.



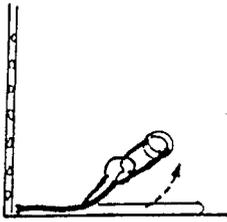
206. وضع التعلق والظهر إلى الجدار- استناد القدمين على أسفل العارضة - عمل تقوس في المنطقة القطنية.



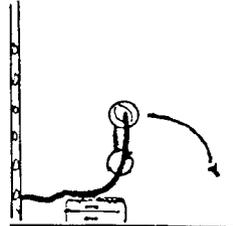
207. وضع التعلق والظهر إلى الجدار- وضع القدمين على العارضة مع نقل الرجلين للأعلى خلف الظهر.



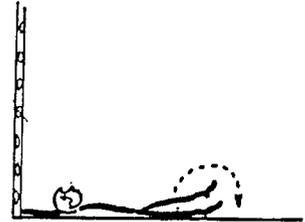
208. الانبطاح على مصطبة مع استناد القدمين على العارضة- حمل كرة طبية بكلتا اليدين - رفع وخفض اليدين مع الكرة.



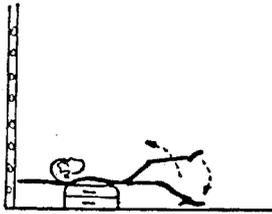
209. الانبطاح مع استناد القدمين على العارضة - مسك كرة طبية بكلتا اليدين وعمل حركة مستمرة بصعود ونزول الجذع.



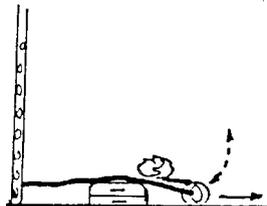
210. الانبطاح على مصطبة مع استناد القدمين على العارضة - مسك كرة طبية بكلتا اليدين - عمل تقوس في الظهر برفع الكرة للأعلى.



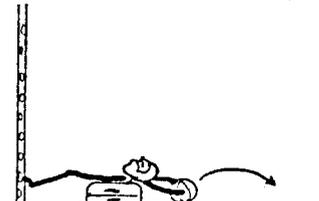
211. الاستلقاء مع مسك الجدار بكلتا اليدين - حركة الرجلين لليمين ولليسار.



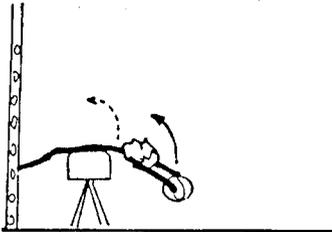
212. الاستلقاء على مصطبة مع مسك كلتا اليدين العارضة - حركة الرجلين بالتناوب للأعلى وللأسفل.



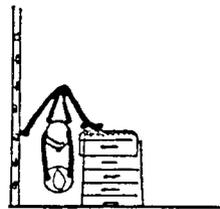
213. الاستلقاء على مصطبة مع استناد القدمين بالعارضة - مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين للخلف مع رفعها وخفضها.



214. الاستلقاء على مصطبة مع استناد القدمين على العارضة - مسك كرة طبية بكلتا اليدين ثم رميها للخلف.



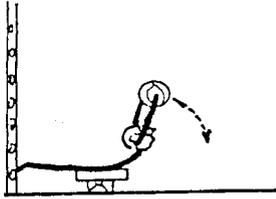
215. الجلوس على جهاز الحصان مع استناد القدمين بالعارضة - مسك كرة طبية بكلتا اليدين مع عمل تقوس في المنطقة القطنية باستقامة اليدين للخلف - الرجوع إلى وضع البداية.



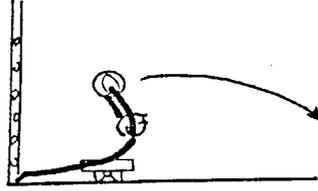
216. الوقوف بجانب الجدار مع وضع إحدى الرجلين على العارضة والأخرى على مصطبة - مسك كرة طبية بكلتا اليدين مع انحناء قوي للجذع ثم الرجوع إلى وضع البداية.



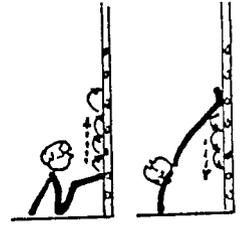
217. الجلوس على الكعبين أمام الجدار مع مسك أسفل العارضة بكلتا اليدين - انحناء الجذع للأمام بحركة مرنة.



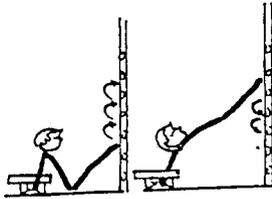
218. الانبطاح على المصطبة مع استناد القدمين على العارضة - مسك كرة طبية بكلتا اليدين - رفع الكرة للأعلى مع عمل تقوس في المنطقة القطنية.



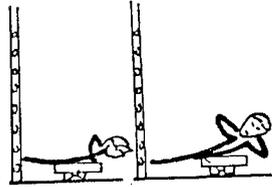
219. نفس التمرين السابق لكن برمي الكرة للأمام وكلتا اليدين مستقيمتان .



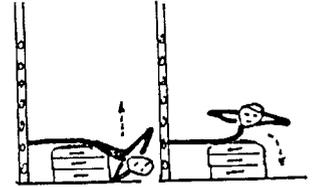
220. الجلوس أمام الجدار مع استناد القدمين على العارضة - رفع الرجلين للأعلى ثم الوقوف على كلتا اليدين.



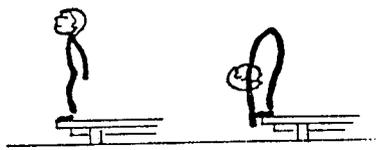
221. نفس التمرين السابق- لكن بارتكاز كلتا اليدين على مصطبة مع نقل الرجلين أعلى ما يمكن.



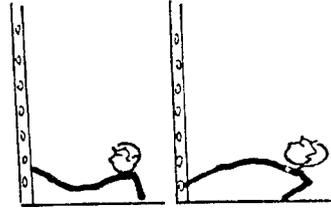
222. الانبطاح على المصطبة وكلتا اليدين خلف الرأس- استناد القدمين على العارضة- تدوير الجذع لليمين ولليسار.



223. الرقود الجانبي على المصطبة وكلتا اليدين خلف الرأس- استناد القدمين على العارضة - رفع وخفض الجذع بشكل مستمر.



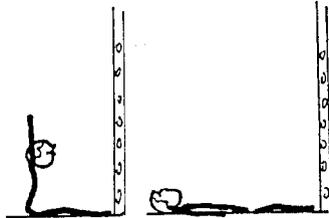
224. الوقوف الجانبي على مصطبة مع انحناء الجذع بقوة.



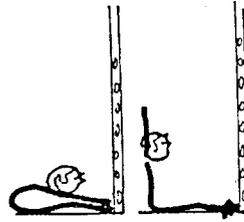
225. الارتكاز على كلتا اليدين للخلف مع استناد القدمين على العارضة - رفع وخفض الحوض.



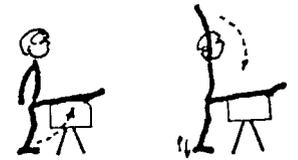
226. الوقوف فتحاً على العارضة - مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى الصدر مع انحناء الجذع للخلف.



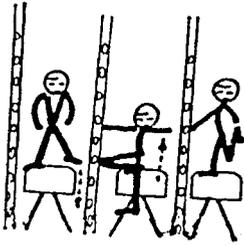
227. الجلوس الطويل مع استناد القدمين على أسفل العارضة - رفع كلتا اليدين للأعلى ثم الاستلقاء.



228. نفس التمرين السابق- لكن بالاستلقاء ثم انحناء الجذع للأمام مع مسك أسفل العارضة بكلتا اليدين.



229. الوقوف على رجل واحدة أما الرجل الأخرى تكون على حضان القفز - سحب كلتا اليدين للخلف ثم الوثب على رجل الارتكاز مع رفع وخفض اليدين.



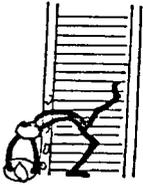
230. الوقوف بجانب الجدار
ورجل واحدة على حضان القفز-
مسك العارضة بكلتا اليدين مع
رفع وخفض الرجل الأخرى.



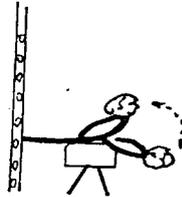
231. الجلوس على حضان القفز
مع مسكه من الخارج الرجلين-
تشابك كلتا اليدين مع تقوس الظهر
للخلف واليد للأعلى.



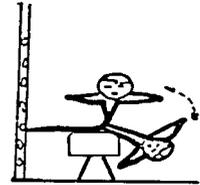
232. الجلوس على حضان
القفز مع مسك العارضة بكلتا
اليدين - حركة الرجلين للأعلى
والأسفل.



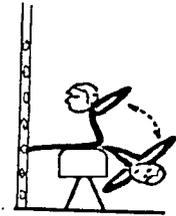
233. الوقوف أمام الجدار مع
مسك كرة طبية بكلتا اليدين -
الاستناد على العارضة بقدم
واحدة بمستوى الصدر - انحناء
الجذع مع الكرة للخلف.



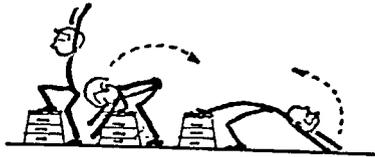
234. الانبطاح على حضان
القفز مع استناد القدمين على
العارضة ثم رفع وخفض الجذع.



235. نفس الوضع السابق لكن
بوضع كلتا اليدين خلف الرقبة ثم
رفع وخفض الجذع مع تدويره
لليسار ولليمين.



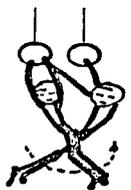
236. الجلوس على حضان القفز
أمام الجدار مع استناد القدمين على
العارضة وكلتا اليدين خلف الرقبة
- رفع وخفض الجذع مع الدوران
لليمين ولليسار.



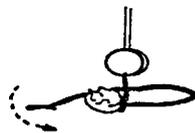
237. الوقوف الجانبي على
المصطبة برجل واحدة - رفع كلتا
اليدين للأعلى مع انحناء الجذع
على الرجل الأخرى بقوة ثم
التقوس للخلف.



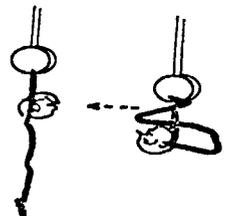
238. الوقوف على المصطبة
برجل واحدة - رفع كلتا اليدين
للأعلى - انحناء الجذع للجهة
الأخرى مع مسك الرسغ.



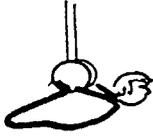
239. التعلق مع عمل حركة
دائرية للحوض.



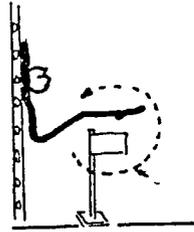
240. التعلق ثم التقوس مع
مد الرجلين باستقامة للخلف .



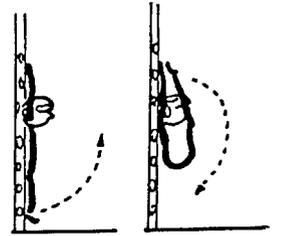
241. التعلق ثم تقوس الرجلين
مع مس القدمين للحلقة.



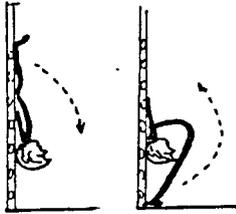
242. التعلق أفقياً من الخلف مع ثني مفصل الركبة - مس القدمين للحلق والتقوس بقوة للخلف.



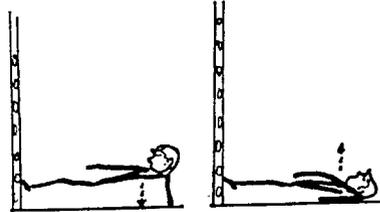
243. التعلق والظهر إلى لجدار- رفع وخفض الرجلين باستقامة واحدة فوق العلم.



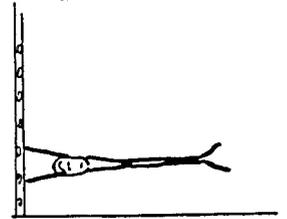
244. التعلق والظهر إلى الجدار مع رفع الرجلين للأعلى.



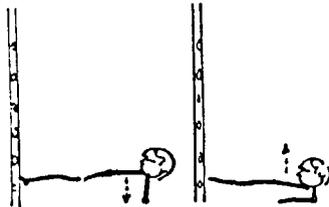
245. التعلق والظهر إلى الجدار والرأس للأسفل ثم خفض الرجلين الى الأرض.



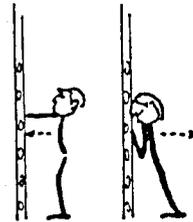
246. الارتكاز للخلف على يد واحدة مع استناد القدمين على العارضة - عمل ثني ومد يد الارتكاز.



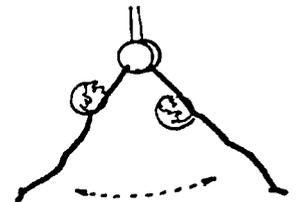
247. الاستناد الجانبي على أسفل العارضة باليد اليمنى أما اليد اليسرى فتمسك العارضة من الأعلى - الرجلين تتحرك حسب اتجاه وضعية مسك اليدين.



248. الارتكاز الخلفي على كلتا اليدين مع استناد القدمين على العارضة - ثني ومد اليدين بالحركة.



249. الوقوف الجانبي أمام الجدار وعلى بعد متر واحد - الانحناء للأمام مع دفع الجدار بكلتا اليدين.



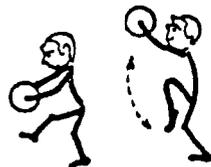
250. التعلق مع حركة نصف دائرية للأمام وللخلف.



251. الوقوف فتحاً مع مسك الكرة بين القدمين - الانحناء مع تدوير الجذع لليساار ولليمين .



252. الحركة بالكرة بمسكها بكلتا اليدين - مس الكرة بالرجل باستقامتها.



253. الوقوف مع مسك الكرة بكلتا اليدين - الوثب للأعلى بثني الركبتين.





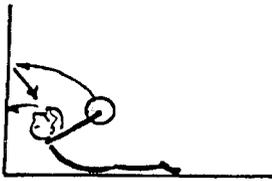
254. الوقوف الجانبي - عمل خطوة للأمام مع درجة الكرة حول القدم بشكل دائري.



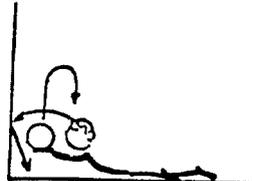
255. الانبطاح مع مسك الكرة بكلتا اليدين للخلف - تقوس الظهر برفع اليدين والكرة للأعلى.



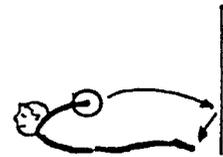
256. الانبطاح مع مسك الكرة بكلتا اليدين للجانب - نقل الكرة لليمين واليسار.



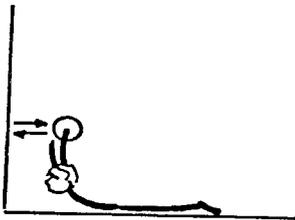
257. الانبطاح أمام الجدار مع مسك الكرة بكلتا اليدين خلف الرأس - ضرب الكرة للجدار مع محاولة مسكها من الخلف.



258. الانبطاح أمام الجدار مع مسك الكرة بكلتا اليدين للأمام - رمي الكرة للأعلى وضربها بالرأس إلى الجدار.



259. الانبطاح مع مسك الكرة بكلتا اليدين للأمام - رمي الكرة للخلف مع محاولة مسكها.



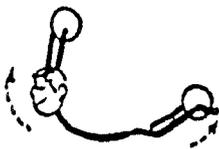
260. الانبطاح أمام الجدار ثم ضرب الكرة بكلتا اليدين.



261. الانبطاح مع رمي الكرة للأعلى بكلتا اليدين - عمل حركة التقوس ثم مسك الكرة.



262. الانبطاح ومسك الكرة بكلتا اليدين - تقوس الظهر مع عدم مس الرجلين واليدين الأرض.



263. نفس التمرين السابق لكن بمسك كرتين في كلتا اليدين والقدمين.



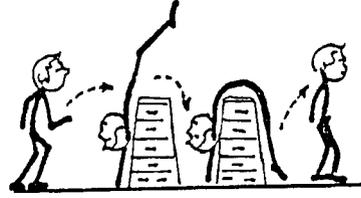
264. نفس التمرين السابق لكن بمسك الكرة من الخلف بكلتا اليدين على المنطقة القطنية.



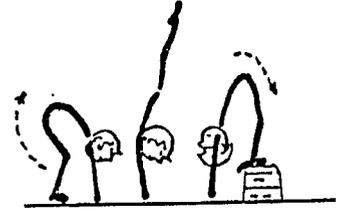
265. الوقوف فتحاً مع حركة دائرية للجذع مع مسك الكرة بكلتا اليدين.



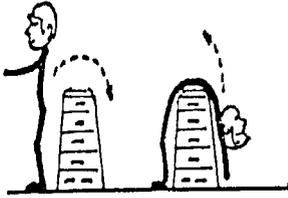
266. الجلوس فتحاً مع حمل الكرة بكلتا اليدين وتدويرهما حول الرجلين.



267. الوقوف على كلتا اليدين من الحركة - العبور بالاستلقاء على المصطبة ثم الوقوف.



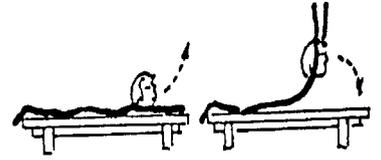
268. الوقوف الجانبي بالارتكاز على كلتا اليدين مع انحناء الظهر للأسفل - الوقوف على اليدين وعمل قوس للخلف والرجلين على المصطبة.



269. الوقوف الجانبي والظهر إلى المصطبة - تقوس الظهر للخلف بالاستلقاء عليه.



270. الاستلقاء على الكرة ثم دحرجتها من تحت الورك.



271. الانبطاح على المصطبة مع تقوس الظهر رفع كلتا اليدين للأعلى.