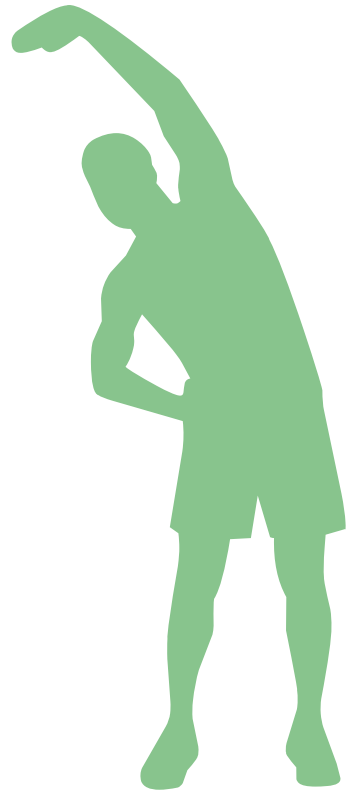


تمارين الإحماء

ما هي تمارين الإحماء والاستطالة؟

هي عملية تهيئة بدنية ونفسية للقيام بالتمارين الرياضية أو الانخراط في نشاط بدني، وتكون عن طريق الزيادة التدريجية للنشاط المبذول.



تمارين الإحماء

أهم فوائد تمارين الإحماء والاستطالة:

1. زيادة المرونة.
2. زيادة تدفق الدم والأكسجين.
3. تحسين الاداء.
4. مدى أفضل للحركة.
5. تقليل الشد العضلي والألم.



مدة تمارين الإحماء والاستطالة:

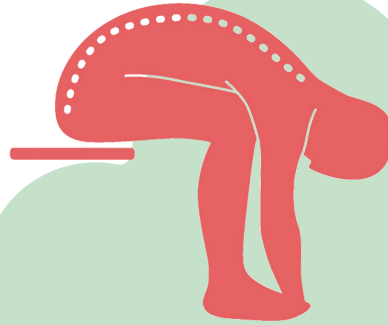
يوصى بأداء تمارين الإحماء والاستطالة من 5-10 دقائق
تبعًا لشدة النشاط الذي سيتم ممارسته بعدها.



المدة والتكرار:
٢٠ ثانية، مرتين.
العضلات المعنية:
عضلات الفخذ الأمامية.



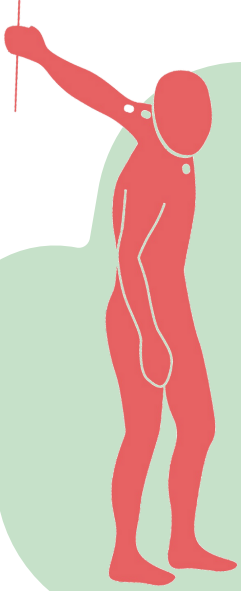
المدة والتكرار: ٢٠ ثانية، مرتين.
العضلات المعنية: عضلات باطن الركبة
والأرداف والساق.



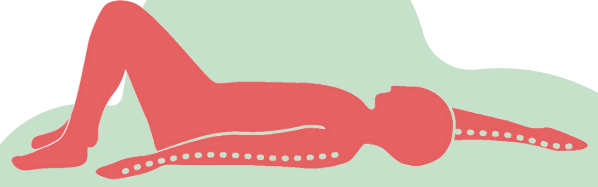
المدة والتكرار: ٢٠ ثانية، مرتين.
العضلات المعنية: عضلات الظهر والرقبة.

مدة تمارين الإحماء والاستطالة:

يوصى بأداء تمارين الإحماء والاستطالة من 5-10 دقائق
تبعًا لشدة النشاط الذي سيتم ممارسته بعدها.



المدة والتكرار:
٢٠ ثانية، مرتين.
العضلات المعنية:
عضلات الكتف



المدة والتكرار: ٢٠ ثانية، مرتين.
العضلات المعنية: عضلات الذراع.



العدو السريع
المدة: خمس دقائق.
العضلات المعنية: جميع عضلات الجسم