



Funded by
Asylum, Migration and
Integration Fund, AMIF,
of the European Union



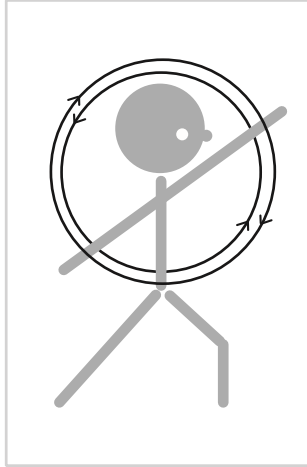
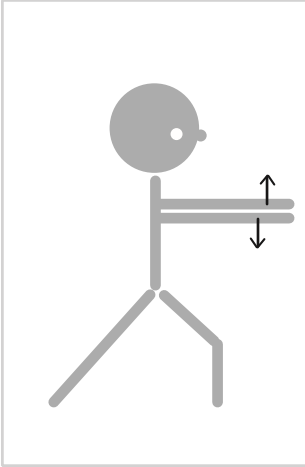
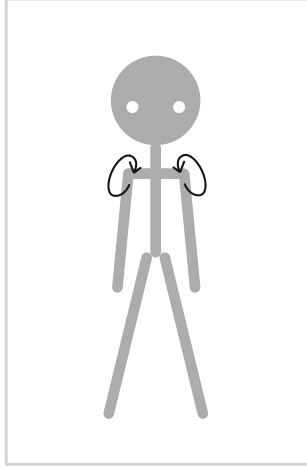
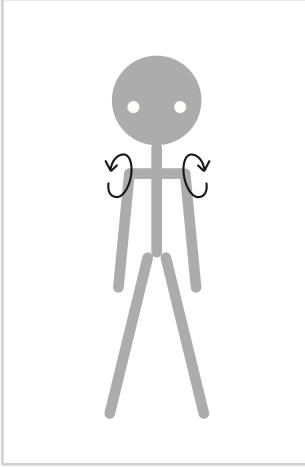
TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



إرشادات جمباز الظهر

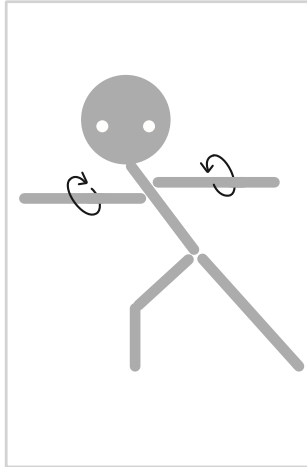
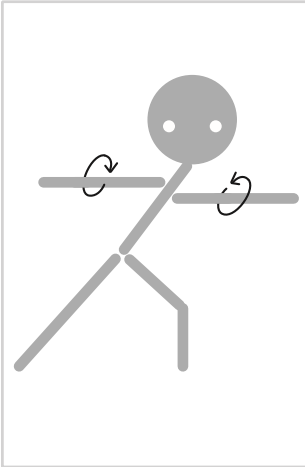
1. لف الكتفين

- قف ورجليك متباعدتين أي في وضعية تباعد الأرجل.
- ارفع الكتفين إلى أعلى وقم بتدويرهما إلى الخلف.
- كرر ذلك 10 مرات كلا الجهتين.



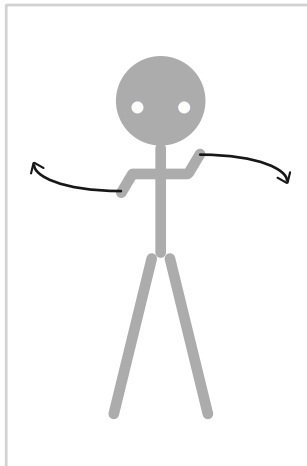
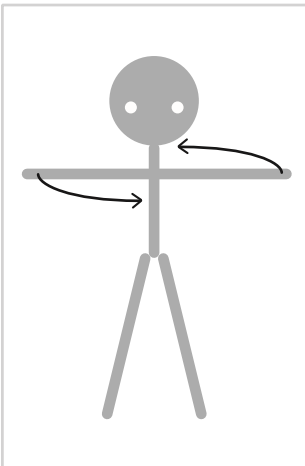
2. مَدَسْرَة اليَد

- قف ورجليك متباعدتين أي في وضعية تباعد الأرجل.
- لف ذراعك الأيمن إلى الخلف وذراعك الأيسر إلى الأمام في نفس الوقت.
- كرر ذلك 5 مرات، ثم غير الاتجاه وكرر ذلك خمس مرات.



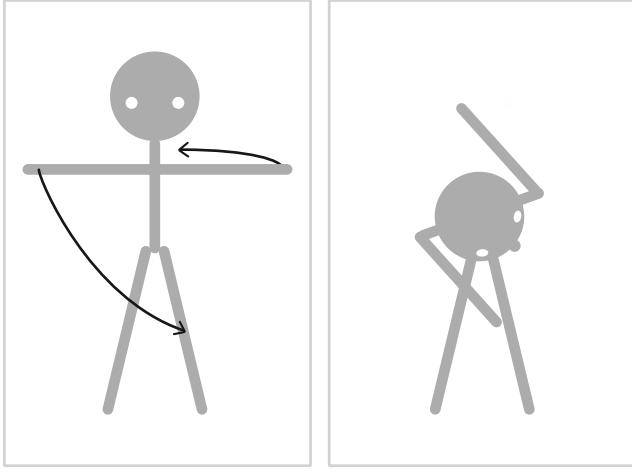
3. الامتداد والدوران إلى الجانب

- قف ورجليك متباعدتين أي في وضعية تباعد الأرجل.
- الذراعان في مستوى أفقي على جانبي الجسم.
- مد إلى اليمين وفي نفس الوقت بلف راحة اليد إلى اليمين.
- مد إلى اليسار وفي نفس الوقت بلف راحة اليد إلى اليسار.
- كرر ذلك 10 مرات كلا الجهتين.



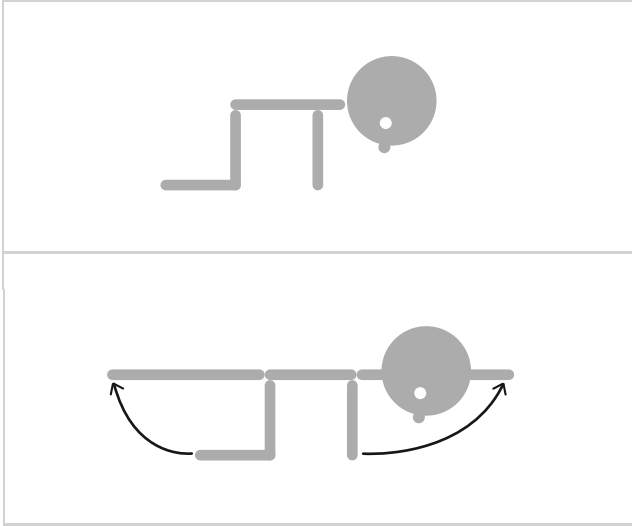
4. لف العمود الفقري للصدر

- قف ورجليك متباعدتين أي في وضعية تباعد الأرجل.
- الذراعان في مستوى أفقي على جانبي الجسم.
- لف ذراعك الأيمن إلى الأمام وذراعك الأيسر إلى الخلف في نفس الوقت بالتناوب.
- أبق على الحوض في مكانه.
- كرر ذلك 10 مرات كلا الجهتين.



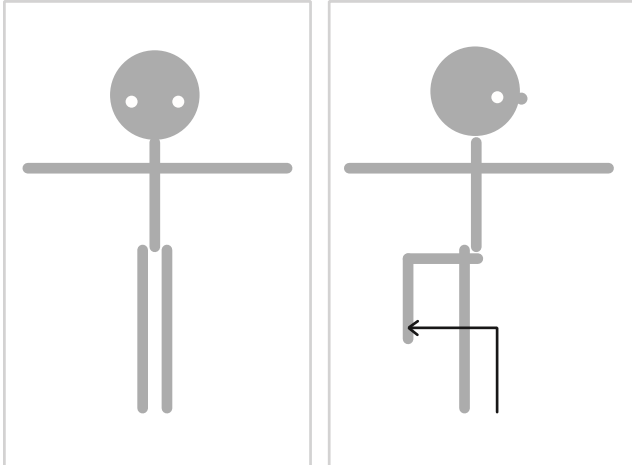
5. اليد + الركبة المعكوستين

- قف ورجليك متباعدتين أي في وضعية تباعد الأرجل.
- الذراعان في مستوى أفقي على جانبي الجسم.
- ألمس الركبة اليسرى باليد اليمنى والركبة اليمنى باليد اليسرى.
- أبقى على الذراعين مستقيمين.
- كرر ذلك 10 مرات كلا الجهتين.



6. رفع اليد + الرجل

- ابدأ من وضعية الزحف.
- ارفع اليد اليمنى والرجل اليسرى إلى أعلى في نفس الوقت.
- أبقى على الظهر مستقيماً.
- كرر ذلك 10 مرات كلا الجهتين.



7. لف العمود الفقري القطني

- ابدأ من وضعية الاستلقاء على الظهر.
- ارفع الركبة اليمين فوق البطن وأبقى على الرجل اليسرى مستقيمة على الأرض.
- اسحب الركبة اليمنى إلى اليسار تجاه الأرضية.
- أبقى الذراعين على الأرض.
- كرر ذلك مرتين (2) كلا الجهتين.