



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



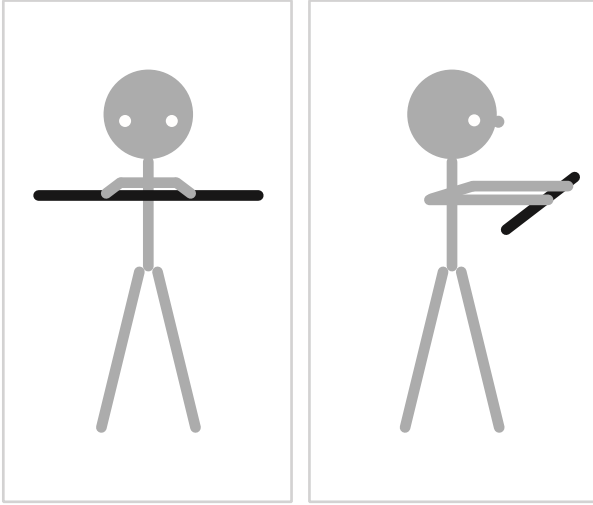
TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



إرشادات الجمار بالعصى

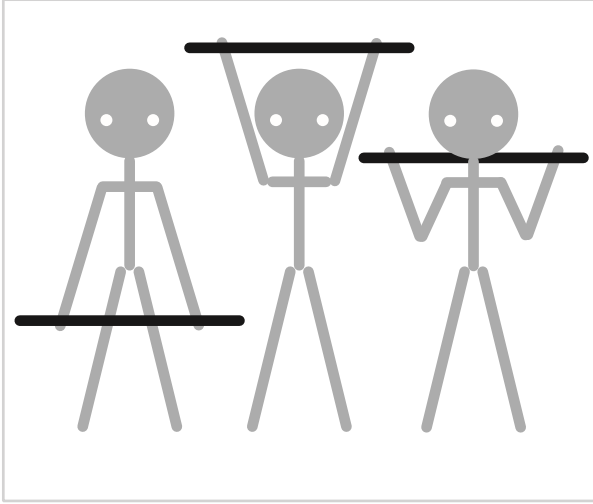
1. الدوران تكرر 20 مرة، 10 مرات/ناحية
الوضعية عند البدء:

- وضعية تباعد الساقين مع الامتداد من ناحية الحوض
- الذراعان مستقيمان وممتدان إلى الأمام
- الوضعية المريحة للكتفين بالإمساك بالعصى
- الركبتان منحنيتين قليلاً **لاحظ:**
- الدعم لوسط الجسم
- الكتفان إلى الأسفل
- الحوض يبقى إلى الأمام
- تقوم بتسخين أعلى الجسم
- الشهيق: في الوسط، الزفير: جانباً **الأداء:**
- نلف أعلى الجسم باسترخاء إلى جانب إلى آخر
- نجعل الكوعين مرنين
- يبقى العصى في وضع أفقي



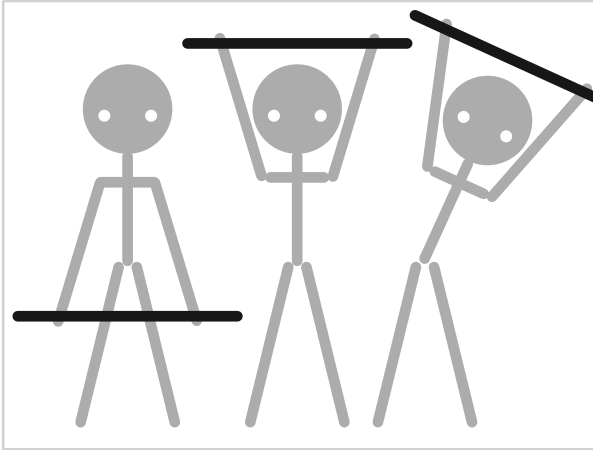
2. الرفع-السحب-إلى أعلى-إلى أسفل تكرر 20 مرة
الوضعية عند البدء:

- وضعية تباعد الساقين مع الامتداد من ناحية الحوض
- إمساك الكتفين بالعصى بقدر أبسط
- العصى أمام الجسم
- الذراعان إلى الأسفل **لاحظ:**
- الدعم لوسط الجسم
- عدم إمالة الظهر
- الركبتان مرنتين
- نزيد من دوران الدم في منطقة الكتفين **الأداء:**
- الشهيق: نرفع العصى إلى أعلى الرأس
- الزفير: نسحب العصى إلى الأسفل خلف الكتفين
- الشهيق: نرفع العصى إلى أعلى الرأس
- الزفير: نسحب العصى إلى الأسفل خلف الكتفين



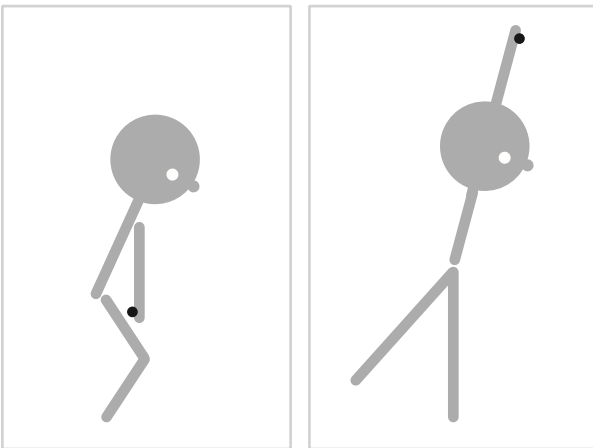
3. الإحناء إلى الجنب تكرر 20 مرة، 10 مرات/ناحية
الوضعية عند البدء:

- وضعية تباعد الساقين مع الامتداد من ناحية الحوض
- إمساك الكتفين بالعصى بقدر أبسط
- الركبتان منحنيتين قليلاً **لاحظ:**
- الكعبان على الأرض
- الإحناء باستقامة إلى الجنب
- حسب الجسد بحيث يعبر الهواء للتنفس بشكل جيد
- تمدد عضلات الخصرة **الأداء:**
- الشهيق: نرفع اليدين إلى أعلى
- الزفير: الإحناء إلى الجنب والبقاء لحظة في هذه الوضعية
- نرجع إلى الأعلى ببطء وننزل الأيدي

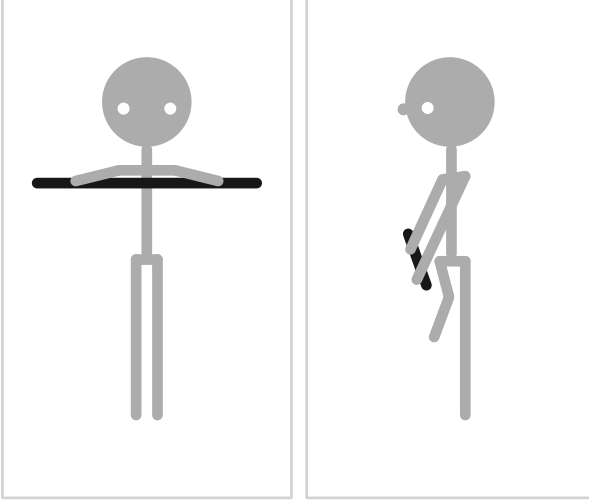


4. تمديد الجسم تكرر 20 مرة، 10 مرات/ناحية
الوضعية عند البدء:

- وضعية تباعد الساقين مع الامتداد من ناحية الحوض
- الإمساك بالعصى مع تباعد اليدين
- الركبتان وأصابع الرجل تشير إلى الأمام **لاحظ:**
- الدعم لوسط الجسم
- ليس إجبارياً رفع الرجل عن الأرض
- تقوم بمد العمود الفقري ليطول **الأداء:**
- وضعية الرض، العصى فوق الفخذين



• نقوم بتمرين الضغط، بحيث أن تتمدد اليد بشكل مائل إلى اليمين وتمتد الرجل اليسرى إلى اليسار في الخلف • العودة إلى الوضعية الأولى والتكرار إلى الناحية المعاكسة



5. رفع الركبة + لف الجسم
تكرار 20 مرة، 10 مرات/ناحية

الوضعية عند البدء:

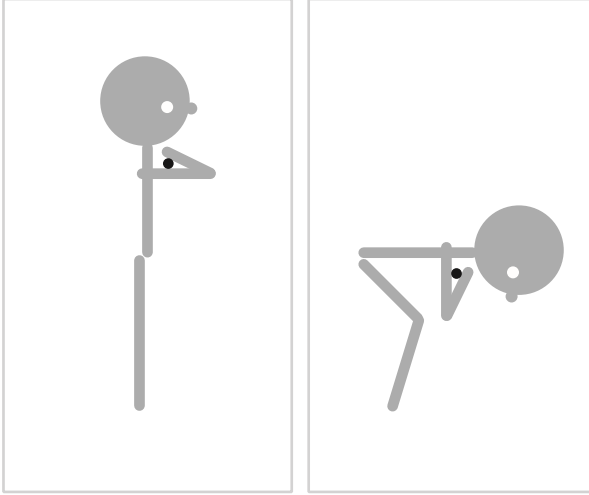
- الرجلان متلاصقتين بجانب بعضهما
- الإمساك بالعصى مع تباعد اليدين • الذراعان مستقيمان وممتدان إلى الأمام **لاحظ:**
- يبقى الذراعان مستقيمين وينزلان إلى الجانب بجانب الفخذين
- الدعم لوسط الجسم
- من الممكن المتابعة بالنظر أو من الممكن النظر إلى نقطة ثابتة في الامام لتسهيل التوازن.

• نزيد من حركة العمود الفقري & نُحسن التوازن **الأداء:**

- إثني الركبة الأخرى وارفع الرجل في الهواء
- لف الجزء الأعلى من الجسم تجاه الركبة المثنية
- العودة إلى وضعية البدء 6. **الإنحناء** تكرار 10 مرات

الوضعية عند البدء:

- وضعية تباعد الساقين مع الامتداد من ناحية الحوض، الركبتان وأصابع الرجل إلى الأمام.



- الركبتان منحنيتين قليلاً

- العصى فوق الكتفين إلى الأمام
- إمساك العصى باليدين على شكل مقص **لاحظ:**

- الحركة تحدث من خلال مفصل الفخذ
- تتابع ذلك بالنظر

- العمود الفقري في وضعيته الطبيعية

- الزفير: عند الإنحناء إلى الأمام

- الشهيق: عند النهوض للقيام

- تمديد الفخذين من الخلف **الأداء:**

- الإنحناء إلى الأمام والظهر مستقيم بزاوية 90 درجة.

- العودة إلى وضعية البدء

7. التجديف تكرار 20 مرة

الوضعية عند البدء:

- وضعية تباعد الساقين مع الامتداد من ناحية الحوض
- الوضعية المريحة للكتفين بالإمساك بالعصى، الذراعان مستقيمين إلى الأمام **لاحظ:**

- الحوض يبقى في مكانه

- نزيد من حركة الجزء العلوي من الظهر

- الشهيق: عند السحب إلى الخلف

- الزفير: عند التمدد/الاستدارة

الأداء:

- اسحب الكوعين إلى الخلف بجانب الخاصرتين مع ضم عظام الكتف على بعضها

- مد العصى إلى الأمام وأدر أعلى الظهر

8. تدوير الكتفين

الأداء:

- في كلا الاتجاهين

- بدون العصى

