

# نسعد بالحركة معا

القوة في الشريط المطاطي



بنك الحركات لبناء العضلات



Eläkeläiset ry

# حركات الكتف



## السحب للذقن

ارفع مرفقيك للاعلى واسحب الشريط الى اسفل الذقن.

# حركات الكتف



## رفع الكتفين

ابق الذراعين مستقيمين حرك الكتفين الى اعلى - اسفل.

# حركات الكتف



©Eiäkeläiset ry

## ادفع الى الجانب

ضع الشريط المطاطي حول الكتفين شد الشريط الى الجانب غير الاتجاه وشد.  
الشريط الى الجانب الاخر.

# حركات الكتف



## ارفع جانبيا

ارفع يدك بشكل مستقيم الى مستوى الكتف مع بقاء الابهام الى اعلى.  
ثم اليد الاخرى.

# حركات الكتف



## اسحب الى الخلف (الة قص العشب)

انحن الى الامام ضع الشريط المطاطي تحت القدم المعاكسه لليد الي  
تمسك الشريط اسحب بحزم ،المرفق الى الخلف ، كانك تشغل الة  
قص العشب.

# حركات الكتف



## اليدين بشكل مستقيم الى الامام ومط الشريط

الشريط المطاطي معقود وموضوع حول المرفقين، ادر راحتي اليدين الى الخارج ومط الشريط بشكل مستقيم باليدين.

# حركات اليد



## عضلة العضد

اثن الذراع ومدّها توقف برهة. حافظ على مرفقك في مكانه.

# حركات اليد



©Eiäkeläiset ry

## مد الذراعين

مد ذراعيك الى الاعلى، اثنيها ببطئ. الشريط خلف الظهر.

# حركات اليد



©Eläkeäiset ry

## ا للملا كمة

وجه لكلمات سريعة مع مط الشريط.

# حركات الصدر والظهر



©Eiäkeläiset ry

## حركة المقص

اعمل حركة المقص والذراعين مستقيمتين بحركه واسعه.

# حركات الصدر والظهر



## حركة المقص بذراعين مشنيتين

ادفع الذراعين المشنيتين بشكل معاكس.

# حركات الصدر والظهر



اسحب الشريط باحدى يديك من الاعلى الى  
الاسفل مع الانحناء

جانبا.

اثن جسمك ومط الشريط بيد واحدة للاسفل، كررها على الجانبين.

# حركات الصدر والظهر



## رماية القوس جانبيا

اسحب مرفقك بالشريط المطاطي الى الخلف، وشد عضلات الظهر.

# حركات الصدر والظهر



## مط الشريط خلف الظهر

مط الشريط المطاطي بمرونه، حافظ على ذراعيك مستقيمين.

# حركات الصدر والظهر



## افتح قطريا

مط الشريط بذراعين مستقيمين قطريا للاعلى و الاسفل.

# الظهر و البطن



## شد للخلف بظهر مستقيم

احن جسمك الى الامام ثم ارجع الى الخلف في الوقت نفسه مط الشريط

# الظهر و البطن



## تقليص البطن

ادر الشريط حول ظهر الكرسي ثم احن جسمك للامام مع مط الشريط .

# الظهر و البطن



©Eläkeläiset ry

## رفع الجزء العلوي من الجسم

ارفع جسمك ويديك الى الاعلى مع مط الشريط ونظرك للاسفل.

# الظهر و البطن



## حركة التجديف

ارجع بظهرك الى الخلف مع مط الشريط وشد عظمتين الكتفين مع ابقاء الكتفين للاسفل.

# الظهر و البطن



©Eläkeläiset ry

قلص بطنك ومد ذراعيك جانبا مع مط الشريط ،  
كرر العمليه

للجانب الاخر.

# الظهر و البطن



حرك قدميك الى الجانبين مع رفعهما عن الارض

حرك قدميك جانبيا بشكل مستقيم مع مط الشريط.

# الظهر و البطن



## رفع الركبه الى الصدر

ارفع الركبه الى مستوى الصدر مع ابقاء الجسم مشدودا. ثم الرجل الاخرى.

# حركات الارجل



## فتح الورك برجل واحدة

ارفع القدم وافتحها جانبا بحركات واسعة . كررها للقدم الاخرى.

# حركات الارجل



## رفع الركبه

مط الشريط للاعلى وللأسفل بواسطة الركبه بحركه بسيطه.

# حركات الارجل



## فتح الوركين

افتح الوركين مع رفع القدمين قليلا ثم ضم الوركين مع خفض القدمين الى الارض.

# حركات الارجل



©Eläkeläiset ry

## مد الاقدام

مد القدم ومط الشريط ، انزل القدم بهدوء.

# حركات الارجل



©Eläkeläiset ry

## الضخ بالقدم للاسفل

قم باداء حركة الضخ بالرجل مع مط للشريط. كررها بالرجل  
الاخرى

# تمارين رياضية حرة



©Eiäkeläiset ry

## الى الامام وللخلف

امش بخطوات واسعة ومعاكسه للشريط الى الامام وللخلف.

# تمارين رياضية حرة



## جانيا

امش للجانبين بخطوات واسعة مع مط الشريط.

# تمارين رياضية حرة



## ارفع الركبه

اخطو وانت رافع الركبه ثم تقدم و ارفع الثانيه.او ارفع الركبه وانت واقف ثم ارجع الرجل للخلف.

# تمارين رياضية حرة



©Eiäkeläiset ry

## مط الشريط بالقدم جانبا

مد الرجل بشكل مستقيم للجانب، اما واقفا او ماشيا. مط الشريط للخلف وانت واقف.

# اثنان معا



©Eiäkeläiset ry

## مط الشريط بيدك بالتناوب

مط الشريط للخلف بالتناوب من كلا الجانبين.

# اثنان معا



©Eiäkeläiset ry

## ارفع من الجانب الى الاعلى

حرك يديك جانبيا الى اعلى و الاسفل، مع ابقاء الشريط المطاطي مشدودا.

# اثنان معا



©Eläkeäiset ry

## ارفع من الجانب الى الاعلى

حرك يديك جانبا الى اعلى و الاسفل، مع ابقاء الشريط المطاطي مشدودا.

# اثنان معا



©Eiäkeläiset ry

## ارفع من الجانب الى الاعلى

حرك يديك جانبيا الى اعلى و الاسفل، مع ابقاء الشريط المطاطي مشدودا.