



The effect of Pilates exercises by synchronizing the deep breathing pattern on some functional lung variables for players at the Specialized Handball School in Najaf Governorate

Lce. Anwar Abdul Hadi Hammoud * 

Department of Physical Education and Sports Science, College of Education for Women/ University of Al-Qadisiyah, Iraq.

*Corresponding author: anwar.hmood@qu.edu.iq

Received: 06-03-2024

Publication: 28-04-2024

Abstract

This study aimed to identify the effect of Pilates exercises using the deep breathing pattern on some functional lung variables for the players of the handball specialized school in Najaf Governorate. The researcher identified the research community, namely the handball specialized schools in the Middle Euphrates region. The research sample was chosen by a simple random method in the form of a lottery. They were the players of the Specialized School of Handball in Najaf Governorate, who numbered (12) players. (2) players were excluded from the sample due to their lack of commitment to the exercises. Thus, the research sample who underwent the main experiment consisted of (10) players. The researcher used the experimental method in a one-group manner to suit the nature of the research, then worked with field research procedures that included conducting measurements of functional lung variables, namely (fitness of the circulatory respiratory system - maximum oxygen consumption VO₂max - vital capacity - respiratory rate - respiratory cyclic endurance) before and after completing the exercise application. used. The most important conclusions were that there is an effect of Pilates exercises using the deep breathing pattern on some functional lung variables (fitness of the respiratory circulatory system - maximum oxygen consumption VO₂max - vital capacity - respiratory rate - respiratory cyclic endurance). It was found that there is a noticeable positive development at the level of functional lung variables. The result of using Pilates exercises using a deep breathing pattern.

Keywords:

Pilates exercises, Deep breathing pattern, Functional lung variables, Specialized school, Handball.



تأثير تمارين البيلاتس بمزامنة نمط التنفس العميق في بعض متغيرات الرثتين الوظيفية للاعبين المدرسة
التخصصية لكرة اليد في محافظة النجف

م. أنوار عبد الهادي حمود

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية للبنات. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

anwar.hmood@qu.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2024/4/28

تاريخ استلام البحث 2024/3/6

الملخص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير تمارين البيلاتس باستخدام نمط التنفس العميق في بعض متغيرات الرثتين الوظيفية للاعبين المدرسة التخصصية لكرة اليد في محافظة النجف ، وقد حددت الباحثة مجتمع البحث وهم المدارس التخصصية لكرة اليد في منطقة الفرات الاوسط ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة بأسلوب القرعة وهم لاعبي المدرسة التخصصية لكرة اليد في محافظة النجف والبالغ عددهم (12) لاعب ، استبعد (2) لاعبين من العينة بسبب عدم التزامهم بالتمارين ، بذلك تكونت عينة البحث الذين خضعوا للتجربة الرئيسية (10) لاعبين ، بعدها تم اجراء التجانس للاعبين من حيث الطول والوزن والعمر الزمني و العمر التدريبي ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة البحث ثم العمل بإجراءات البحث الميدانية التي تضمنت اجراء القياسات ولمتغيرات الرثتين الوظيفية وهي (لياقة الجهاز الدوري التنفسي - الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين VO2max- السعة الحيوية - معدل التنفس - التحمل الدوري التنفسي) قبل وبعد اكمال تطبيق التمارين المستخدمة . وكانت اهم الاستنتاجات أن هناك أثر لتمرينات البيلاتس باستخدام نمط التنفس العميق على بعض متغيرات الرثتين الوظيفية (لياقة الجهاز الدوري التنفسي - الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين VO2max- السعة الحيوية - معدل التنفس - التحمل الدوري التنفسي) فوجد أن هناك تطور ايجابي ملحوظ على مستوى المتغيرات الوظيفية للرثتين نتيجة استخدام تمارين البيلاتس باستخدام نمط التنفس العميق .

الكلمات المفتاحية : تمارين البيلاتس ، نمط التنفس العميق ، متغيرات الرثتين الوظيفية ،
المدرسة التخصصية ، كرة اليد

1 - المقدمة:

اتجهت معظم دول العالم نحو تطوير الجانب الرياضي في كافة الفعاليات الرياضية واصبح هناك تنافس فيما بينها لتحقيق الانجازات الرياضية والارقام القياسية ويحدث هذا بفضل اختلاف وتنوع اساليب وطرق التدريب البدني ، فنجد ان العلوم الرياضية المرتبطة الاخرى تتسابق نحو خدمة علم التدريب الرياضي كعلم الفسلفة والتشريح والتأهيل الرياضي وعلم النفس وغيرها لتحسين الاداء البدني والمهاري ، فالتدريب الرياضي عملية منظمة ومقننة من حيث مكونات الحمل التدريبي الواقعة على جسم الرياضي بهدف احداث تأثيرات وتكيفات لوظائف اعضاء الجسم كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي العصبي بحيث تتناسب هذه التغيرات والتكيفات مع مستوى الاداء البدني للعبة او الفعالية .

وفي الأونة الأخيرة نلاحظ ارتفاع مستوى الاداء البدني في لعبة كرة اليد بشكل ملحوظ حيث اصبحت للعبة تحتاج الى مستوى عالي من اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية من اللاعبين من اجل تحقيق اعلى مستوى من الاداء البدني والمهاري والخططي لكون اللعبة سريعة جدا ولا تحتمل التوقف عن متابعة الاداء بشدة عالية تتطلب مزيج من القدرات الهوائية واللاهوائية من اجل تلبية متطلبات الاداء البدني اثناء اللعب من حركات القفز والركض السريع وتغيير الاتجاه بالإضافة الى تنفيذ المتطلبات المهارية والخطوية المختلفة .

ان تمارينات البيلاتس التي ابتكارها الالمانى جوزيف بيلاتس في بداية القرن العشرين هي مجموعة من الحركات البدنية التي يصحبها أنماط معينة من التنفس ويؤديها الفرد أما على البساط بدون أدوات أو بأدوات معينة مخصصة لها كالحبال المطاطية واربطة المقاومة والكرات وحلقات البيلاتس ، ويتم ذلك طبقاً للمبادئ العلمية والمكونات الأساسية التي تعتمد عليها تمارينات البيلاتس وذلك بهدف تحسين عملية التنفس وتنشيط الدورة الدموية من خلال اداء هذه التمارينات المزامنة لنمط التنفس العميق الذي يعمل على الامتلاء الكامل للرئتين بالهواء خلال عملية الشهيق من الانف وطرح الزفير بشكل بطيء من الانف ايضا

ومن خلال مشاهدة الباحثة لبعض الوحدات التدريبية للاعبين لاحظت ان هناك انخفاض من مستوى اللياقة للجهاز الدوري التنفسي وظهور التعب السريع على اللاعبين نتيجة عدم اهتمام العملية التدريبية بهذا الجانب ، كذلك اطلعت الباحثة على معظم الدراسات السابقة وجدت ان الباحثين لم يتطرقوا الى دراسة تأثيرات تمارينات البيلاتس على كفاءة وظائف الرئتين والجهاز الدوري التنفسي .

لهذا ارتأت الباحثة خوض هذه التجربة للوصول الى بيانات علمية حول اهمية استخدام تمارينات البيلاتس المزامنة لنمط التنفس العميق للاعبى كرة اليد الناشئين عسى ان يكون هذا البحث إضافة علمية في هذا المجال .

ويهدف البحث الى:

- التعرف على تأثير تمارينات البيلاتس بمزامنة نمط التنفس العميق في بعض متغيرات الرئتين الوظيفية للاعبين المدرسة التخصصية لكرة اليد في محافظة النجف.

فرض البحث

- وجود تأثير ايجابي لتمارينات البيلاتس بمزامنة نمط التنفس العميق في بعض متغيرات الرئتين الوظيفية للاعبين المدرسة التخصصية لكرة اليد في محافظة النجف

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

حددت الباحثة مجتمع البحث وهم لاعبي المدارس التخصصية لكرة اليد في منطقة الفرات الاوسط ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة بأسلوب القرعة وهم لاعبي المدرسة التخصصية لكرة اليد في محافظة النجف والبالغ عددهم (12) لاعب حيث تم استبعاد (2) لاعبين من العينة بسبب عدم التزامهم بتطبيق التمارينات ، بذلك تكونت عينة البحث الذين خضعوا للتجربة الرئيسية (10) لاعب ، وتم اجراء التجانس للاعبين والجدول (1) يبين ذلك

الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التجانس
1	الطول	سم	157.50	156	2.55	1.77	متجانس
2	الوزن	كغم	75.40	75.5	1.26	-0.24	متجانس
3	العمر	سنة	14.40	14.5	0.52	-0.58	متجانس

المتغيرات المدروسة: متغيرات الرئتين الوظيفية والمتمثلة بـ (لياقة الجهاز الدوري التنفسي - الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين VO₂max- السعة الحيوية - معدل التنفس - التحمل الدوري التنفسي)

الاختبارات الفسيولوجية المستخدمة

- اختبار قياس لياقة الجهاز الدوري التنفسي .

- اختبار قياس الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين VO₂MAX .

- اختبار الجري المكوكي 5*5م لقياس التحمل الدوري التنفسي .

2-3 الأجهزة والأدوات (العدد) المساعدة

- ميزان الكتروني لقياس الوزن .

- جهاز قياس الطول .

- جهاز SPIROMETER لقياس السعة الحيوية .

- قاعة رياضية مجهزة ب:

- بساط ارضي عدد 12

- كرة بيلاتس عدد 12

- كرسي عدد 12

- البرمجيات والتطبيقات

- ساعة توقيت

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

القياسات والاختبارات القبلية (قبل تنفيذ التمرينات)

اجريت القياسات والاختبارات القبلية لمتغيرات الدراسة والمتمثلة باختبار قياس لياقة الجهاز الدوري التنفسي واختبار قياس الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين VO2MAX واختبار الركض المكوكي 5*5 م لقياس التحمل الدوري التنفسي وقياس السعة الحيوية في الساعة 9 من صباح يوم السبت 2023/8/5 في القاعة الرياضية لنادي التضامن/محافظة النجف، ثم قياس الاوزان للاعبين بواسطة ميزان الكتروني وقياس الاطوال بواسطة شريط قياس وتثبيتها في استمارة التسجيل لكل لاعب في العينة.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق تمرينات البيلاتس باستخدام نمط التنفس العميق على عينة الدراسة ، واستمرت لـ (8 اسابيع) متتالية من تاريخ 2023/8/6 الى 2023/10/6 بواقع (ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع) حيث ان زمن الوحدة التدريبية الواحدة كان (60 دقيقة)

القياسات والاختبارات البعدية (بعد تنفيذ التمرينات)

بعد انتهاء جميع الوحدات التدريبية على أفراد العينة، تم العمل بالإجراءات التي اتبعت في القياسات والاختبارات القبلية (قبل تنفيذ التمرينات) التي سبق ذكرها وتحت نفس الظروف والشروط.

2-5 الوسائل الإحصائية: البرنامج الاحصائي (spss) لمعالجة البيانات.

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد استكمال جمع البيانات الناتجة عن استخدام الاختبارات والقياسات القلبية والبعدية تم وضعها بجدول سهولة استخلاص الأدلة العلمية كونها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكنت الباحثة من تحقيق الفرضيات والأهداف الموضوعية للبحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي أجرتها.

الجدول (2) يبين وحدات القياس المستخدمة والأوساط الحسابية (س) والانحرافات المعيارية (ع) وقيمة (t.test) للعينات المترابطة ودلالة الفروق في القياسات والاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية في قيم متغيرات الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	القياسات البعدية		القياسات القلبية		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
دالة	26.88	0.48	48.61	0.53	42.60	مليتر /كغم/ د	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين vo2max
دالة	3.51	0.85	3.28	0.59	2.50	لتر	السعة الحيوية
دالة	7.21	0.55	11.84	0.67	10.02	درجة	لياقة الجهاز الدوري التنفسي
دالة	24.60	0.71	18	0.81	12	مرة / د	معدل التنفس
دالة	39.917	0.74	65.671	0.84	49.557	ثانية	التحمل الدوري التنفسي

* علما ان القيمة التائية الجدولية تساوي 2.26 عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

3-2 مناقشة النتائج:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القلبية والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية وتعزو الباحثة هذه الفروق للبرنامج التدريبي باستخدام تمرينات البيلاتس المزامنة لنمط التنفس العميق ، حيث ان اداء تمرينات البيلاتس بمزامنة نمط التنفس العميق ادت الى أحداث تغييرات ايجابية في مستوى اللياقة القلبية التنفسية للاعبين وتحسين عملية التنفس من خلال تقوية العضلات التنفسية وتنشيط الدورة الدموية لأنها تعتمد على التنفس العميق الذي يعمل على الامتلاء الكامل للرئتين بالهواء وزيادة نسبة الاوكسجين المستنشق وبالتالي تحسين وظائف الرئتين والقلب ، كما تعمل تمرينات البيلاتس على تجديد مستويات الطاقة الجسمية والنفسية والتخلص من الشد العضلي عن طريق التنفس العميق السليم.

(عالية عادل شمس الدين ، 2009 ، ص7)

كما ان العضلات التنفسية العاملة من نوع العضلات الهيكلية التي تزداد قوتها وتحملها بواسطة المناهج التدريبية خاصة اذا ركزت هذه المناهج على تدريب هذه العضلات لما لها من اهمية كبيرة في عملية التهوية الرئوية وزيادة الاحجام والسعات الرئوية.

(ابو العلا عبد الفتاح ، 2003 ، ص 372)

كما اشار (جبار رحيمة الكعبي، 2007)

(جبار رحيمة الكعبي، 2007، ص11)

الى ان عملية التنفس عن طريق الانف والفم اثناء النشأط البدني متوسط الشدة ولفترات طويلة يؤدي الى تحسين عملية التهوية الرئوية وبالتالي زيادة نسبة الاوكسجين المستهلك وتحسين عمل الرئتين اثناء النشأط الرياضي مما يؤدي الى حدوث تغييرات دائمية في كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي في ايصال الاوكسجين المستشق من الرئتين الى مجرى الدم .

حيث تشير الباحثة الى ان التدريب المنتظم باستخدام تمرينات البيلاتس مع استخدام نمط التنفس العميق خلال الاداء يؤدي الى تطور القوة لعضلات الصدر والبطن التنفسية مما ادى الى تحسن عملية التبادل الغازي والتهوية الرئوية من خلال امداد الجسم بالأكسجين وتخلصه من ثاني اوكسيد الكربون مما يعطي نتائج افضل بالنسبة للصحة العامة للرياضيين وخاصة ما يتعلق بالجانب الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة وخاصة القلب والرئتين والتي تزداد متطلبات العمل فيها اثناء ممارسة الجهد البدني وهذا ما اكدته الدراسات السابقة كدراسة (نسمة محمد فراج، 2013) (نسمة محمد فراج، 2013، ص377)

كما تؤكد تمرينات البيلاتس على الحفاظ على نقاء مجرى الدم من خلال التنفس الصحيح بعمق من الانف وتوسع تجويف القفص الصدري اثناء اداء التمرينات ، حيث تسترخي عضلات القفص الصدري مضغوطة للأسفل وتتم عملية الشهيق اثناء استعداد الرياضي للحركة ويطرح الزفير اثناء تنفيذ الحركة . (محمد جابر بريقع، خيرية ابراهيم السكري ، 2018 ، ص13)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- لتمرينات البيلاتس المزامنة لنمط التنفس العميق أثر على بعض متغيرات الرئتين الوظيفية (لياقة الجهاز الدوري التنفسي - الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين VO_2max - السعة الحيوية - معدل التنفس - التحمل الدوري التنفسي) حيث وجد أن هناك تطور ايجابي على مستوى جميع متغيرات الرئتين الوظيفية المدروسة .

4-2 التوصيات:

1- الاعتماد على تمرينات البيلاتس المزامنة لنمط التنفس العميق في تصميم البرامج التدريبية للرياضيين وغير الرياضيين والذين يعانون من انخفاض مستوى اللياقة القلبية التنفسية .

2- اجراء دراسات اخرى حول تأثير تمرينات البيلاتس على متغيرات أخرى وعينات من فئات عمرية اخرى

المصادر

- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2003.
- جبار رحيمة الكعبي : الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، مطابع قطر الوطنية ، الدوحة ، 2007.
- عالية عادل شمس الدين : فاعلية برنامج لتدريبات البيلاتس على اللياقة القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة الحركية ومستوى الاداء في الرقص الحديث ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، 2009.
- محمد جابر بريقع، خيرية ابراهيم السكري: التحليل التشريحي الكيفي لتمارين بيلاتس ، مصر ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2018 .
- نسمة محمد فراج عبد العظيم : تأثير استخدام بعض تمارين البيلاتس علي مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2012.
- Abod, Z. F. ., & AlHaddad, N. H. (2022). The muscular ability of the two legs and its relationship to some basic skills of handball . *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11, 12. <https://doi.org/10.6018/sportk.537141>
 - Abod, Z. F. ., & AlHaddad, N. H. . (2022). Achievement motivation and its relationship to jump pass and jump shot in handball . *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11, 11. <https://doi.org/10.6018/sportk.537131>
 - Ali, R. I. J., & Malih, F. A. (2022). Analytical study of the reality of the application of administrative automation in sports clubs. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11, 56. [CrossRef]
 - <https://www.sport.ta4a.us/sport-exercises/1649-pilates-training.htm>. Tamer El-Dawoody .2019 1 –
 - Mohamed, J. J., el. (2022). Effect the Sequential and Random Methods to Developing the Performance of Some Defensive Skills for Handball Players of Babylon Governorate Clubs. *PPSDP International Journal of Education*, 1(2), 250–261. Retrieved from <https://ejournal.ppsdp.org/index.php/pjied/article/view/22>
 - Hussein, R. A. A., el. (2022). Effect Of Qualitative Exercises Using The (Vertimax) Devicexxx To Developing The Explosive Ability Of Arms And Legs And The Skill Of Long-Shooting For Youth In Handball. *INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATIONAL REVIEW*, 4(2), 195–209. Retrieved from <https://ejournal.unib.ac.id/IJER/article/view/24106>

ملحق (1) محتوى البرنامج التدريبي

الاسابيع	رقم الوحدة	هدف الوحدة	زمن الوحدة	الشدة	محتوى الوحدة
الاسبوع الاول	الاولى	تحمل عضلي لعضلات الصدر والبطن العضلة المنحرفة البطنية الداخلية والعضلتان المستقيمة والمستعرضة البطنية	60 د	منخفضة	<p>- احماء عام 15 د</p> <p>تمرين pointing dog</p> <p>من وضع الجثو الأفقي واستقامة الظهر المسافة بين اليدين باتساع الكتفين على أن تشير أصابع اليدين للأمام. وضع رسغي اليدين مباشرة أسفل الكتفين وأن يكون الفخذين في خط مستقيم من مفصلي الفخذين إلى الركبتين.</p> <p>يبدأ التمرين بمد إحدى الرجلين مباشرة للخلف مع مد الذراع العكسية لأمام ثم يكرر العمل الجانب الآخر (المعاكس) من الجسم ويتم الاحتفاظ بهذا الوضع من 2-5 ثانية ثم الرجوع إلى وضع البداية.</p> <p>(تكرار التمرين 10 مرات (5) تكرار لكل جانب بـ 3 مجاميع)</p> <p>تمرين wide-legged plié</p> <p>من وضع الوقوف المسافة بين القدمين من 2-3 أقدام والذراعين للجانب الدوران للخارج من مفصلي الفخذين ويجب استدارة الكعبين للأمام بحيث تكون الركبتين فوق القدمين مباشرة والاحتفاظ بالوضع الطبيعي للحوض مع ضغط سرة البطن تجاه العمود الفقري باستخدام عضلات البطن ترفع الذراعين جانباً في مستوى ارتفاع الكتفين ضمن مجال الرؤية الاحتفاظ بالذراع منتصب يتم ثني الركبتين ببطء مع الحفاظ على دوران الرجلين ثم الرجوع إلى وضع الوقوف</p> <p>(تكرار التمرين 15 مرة ل مجموعتين)</p> <p>المشي لمدة 10 د</p>
	الثانية	تحضير بدني عام والتركيز على عملية التنفس وتقوية عضلات الصدر والظهر - العضلة	60 د	متوسطة	<p>احماء عام 15 د</p> <p>تمرين push-up</p> <p>من وضع الانبطاح المائل والمسافة بين اليدين باتساع الكتفين يتم الهبوط للأسفل بالجسم كاملاً نحو الأرض وثني المرفقين يتم التوقف عند وصول ثني المرفقين عند 90 درجة ثم مد المرفقين للعودة إلى وضع الانبطاح المائل.</p> <p>(تكرار التمرين 10 مرات و3 مجاميع).</p> <p>تمرين Breast stroke</p>

<p>من وضع الانبطاح مع مد الرجلين كاملاً على أن تشير أصابع القدمين للخلف. ثني الذراعين مع الاحتفاظ بباطن الكفين لأسفل، ورفعهما قليلاً لعدة سنتيمترات عن الأرض، يرفع الجزء العلوي من الصدر عن الأرض مع تحريك الذراعين جانباً ثم إلى الخلف مع ثني المرفقين بالقرب من الصدر، ثم مد الذراعين للأمام للرجوع إلى وضع البداية (تكرار التمرين 10 تكرارات ول 4 مجاميع). مشي خفيف 10د</p>			<p>الصدرية الكبرى والعريضة الظهرية</p>		
<p>احماء عام 15د تمرين standing leg extension من وضع الوقوف القدمين متجاورتين والاحتفاظ بثبات الكتفين والعمود الفقري مع سحب الكتفين للخلف لفتح الصدر، مع وضع اليدين على الخصر. ثني إحدى الركبتين مع رفع الرجل للأعلى حتى يوازي الفخذ الأرض ويعاد التمرين بالنسبة للرجل الأخرى (تكرار التمرين 10 مرات بالتبادل ول 6 مجاميع) تمرين monkey walk مشي القرد من وضع الوقوف نزول العمود الفقري ببطء للأسفل باتجاه الأرض. يتم المشي ببطء اليدين على الأرض ورسغي اليدين أسفل الكتفين مباشرة مع الاحتفاظ بالجسم موازي للأرض والمسافة بين الرجلين باتساع مفصلي الفخذين ضغط سرّة البطن نحو العمود الفقري مع ضغط الكتفين لأسفل الظهر للوصول إلى وضع الانبطاح المائل توجيه مفصلي الفخذين نحو الأعلى مع دفع وزن الجسم للخلف نحو الكعبين. يجب أن يكون الجسم مقلوباً رأساً على عقب أي يتخذ شكل 8 يتم الاحتفاظ بالوضع لعدة ثوان قبل معاودة المشي ببطء على اليدين نحو العودة للرجلين. (تكرار التمرين 5 تكرار ول 5 مجاميع) تمارين استرخاء 10 د</p>	<p>منخفضة</p>	<p>60 د</p>	<p>تحمل عام وتقوية عضلات الصدر - العضلتان الصدرية الكبرى والصغرى</p>	<p>الثالثة</p>	
<p>احماء عام مشي خفيف على جهاز السير المتحرك 15د تمرين Triceps Dip</p>	<p>متوسطة - مرتفعة</p>	<p>60 د</p>	<p>تتمية القوة لعضلات الصدر</p>	<p>الاولى</p>	<p>الاسبوع الثاني</p>

<p>من وضع الجلوس على الأرض مع ثني الركبتين، والذراعين للخلف مع ثني المرفقين وضغط كفي اليدين على الأرض، على أن تشير أصابع اليدين للأمام. تمد الذراعين لرفع مفصلي الفخذين سنتيمترات قليلة عن الأرض ونقل وزن الجسم للخلف في اتجاه الذراعين على أن يتم الاحتفاظ بضغط الكعبين بقوة على الأرض. (تكرار التمرين 12 تكرار و 2 مجموعة)</p> <p>تمرين Waistline Warrior</p> <p>من وضع الجلوس الطويل والرجلين ممتدة للأمام، مع مسك كرة سويسرية بين اليدين مد الذراعين أماماً، مع ضغط الحوض على الأرض الميل قليلاً للخلف، مع الاحتفاظ بالوضع المتزن. والاحتفاظ بعضلات البطن مشدودة 2 والرجلين فوق الأرض بقوة ضغط العضلات الداخلية للفخذ مع دوران الجذع قليلاً إلى جهة اليمين ببطء تتم العودة إلى الوضع الابتدائي (المركز) ثم يكرر الأداء على الجانب الأيسر. تكرار التمرين 10 تكرارات بالتبادل مع كل جانب و 3 مجاميع تمارين تهدئة استرخاء 10 د</p>			<p>والظهر والتركيز على اداء التنفس العميق</p>		
<p>احماء عام 15 د</p> <p>تمرين Pilates Ball Roll-Up</p> <p>من وضع الرقود على الأرض في وضع طبيعي مع ثني مفصل القدم للخلف والكرة بين اليدين رفع الذراعين ممدودة فوق الرأس إلى الخلف على أن ترفع قليلاً عن الأرض ضغط القفص الصدري والكتفين إلى أسفل وضغط سرة البطن تجاه العمود الفقري، في تسلسل، تلف (رفع) كل فقرة فقرات العمود الفقري، لأعلى من على الأرض، لوصول الذراع اعين للأمام فوق القدمين، مما يساعد على ضغط الكعبين على الأرض. (تكرار التمرين 6 مرات ل 4 مجاميع)</p> <p>تمرين pointing dog</p> <p>من وضع الجثو الأفقي واستقامة الظهر المسافة بين اليدين باتساع الكتفين على أن تشير أصابع اليدين للأمام. وضع رسغي اليدين مباشرة أسفل الكتفين وأن يكون الفخذين في خط مستقيم من مفصلي الفخذين إلى الركبتين، يبدأ التمرين بمد إحدى الرجلين مباشرة للخلف مع مد الذراع العكسية لأمام ثم يكرر العمل الجانب الآخر (المعكس) من الجسم ويتم الاحتفاظ بهذا الوضع من 2-5 ثنائية ثم الرجوع إلى وضع البداية. (تكرار التمرين 10 مرات (5) تكرار لكل جانب ب 3 مجاميع)</p>	<p>مرتفعة</p>	<p>60 د</p>	<p>تتمية القوة لعضلات الصدر والبطن والتركيز على اداء عملية التنفس العميق</p>	<p>الثانية</p>	

<p>تمارين ترويحوية 10 د</p> <p>احماء عام عن طريق المشي على جهاز السير المتحرك 15 د</p> <p>تمرين Rollover</p> <p>من وضع الرقود الذراعان ممتدتان بجانب الجسم والكفين على الأرض، رفع الرجلين بزاوية 45 درجة من على الأرض مع ثني رسغي القدمين للخلف واشترك عضلات البطن، والتأكيد على ثبات العمود الفقري على الأرض.</p> <p>ضغط الذراعين على الأرض يساعد على ثبات الجذع، لف الرجلين الممدودة للخلف تجاه الرأس. رفع العمود الفقري ببطء من الأرض.</p> <p>(تكرار التمرين 6 مرات لـ 4 مجاميع)</p> <p>تمرين Single Leg Drop</p> <p>من وضع الرقود الذراعان ممتدتان بجانب الجسم، الرجلين ممدودتان لأعلى مع ثني مفصلي رسغي القدمين للخلف ثم هبوط إحدى الرجلين من مفصل الفخذ والاحتفاظ بتثبيت مفصلي الفخذين على الأرض، ثم عودتها مباشرة فوق مفصل الفخذ مرة أخرى ويكرر الأداء على الجانب الآخر.</p> <p>(تكرار التمرين 10 مرات لكل رجل) ولـ 3 مجاميع</p> <p>تمارين ترويحوية 10 د</p>	<p>متوسطة</p>	<p>60 د</p>	<p>تتمية التحمل لعضلات التنفس و التركيز على اداء عملية التنفس العميق</p>	<p>الثالثة</p>	
<p>احماء 15 د</p> <p>تمرين Corkscrew</p> <p>من وضع الرقود الذراعان ممدودتان بجانب الجسم، الكفين مواجهين للأسفل للثبات ورفع الرجلين بزاوية 90 درجة عن الأرض. مع ضغط سره البطن تجاه العمود الفقري ، ضم الرجلين معاً ورفعهما للأعلى لرسم شكل بيضاوي صغير في اتجاه اليمين ثم يكرر التمرين باتجاه اليسار.</p> <p>(تكرار الأداء 8 مرات ولـ 4 مجاميع)</p> <p>تمرين Pilates Ball Hell Tap</p> <p>من وضع الرقود الذراعان ممدودتان بجانب الجسم والكفين مواجهين للأرض مع وضع الكرة السويسرية بين الركبتين المنثيتين مع تثبيت وضغط الجزء العلوي من الجسم على الأرض، ضغط كعبي القدمين بقوة على الأرض وضم عضلات الفخذ بقوة على الكرة وجذب الرجلين باتجاه الصدر للرجوع إلى وضع البداية.</p> <p>(تكرار التمرين 10 مرات ولـ 3 مجاميع)</p> <p>تمارين ترويحوية 10 د</p>	<p>متوسطة - مرتفعة</p>	<p>60 د</p>	<p>تتمية قوة عضلات البطن و التركيز على اداء عملية التنفس العميق</p>	<p>الاولى</p>	<p>الاسبوع الثالث</p>

<p>احماء 15 د Pilates Ball Double Leg Stretch تمرين من وضع الرقود الذراعان ممدودتان بجانب الجسم ثم ثني مفصلي الركبتين بحيث تكون الساقين والفخذين زاوية 90 د ، والكرة بين الركبتين ، رفع الرأس والكتفين عن الأرض، مد الذراعين تجاه الركبتين. رجوع الذراعين والرجلين إلى الوضع الابتدائي واستمرار ضغط الكرة بين الركبتين. (تكرار التمرين 10 مرات و١ 3 مجاميع) Pilates Ball Hundred تمرين من وضع والذراعان ممدودتان بجوار الجسم، وضع الكرة السويسرية بين الركبتين. رفع الرأس والكتفين سنتيمترات قليلة من على الأرض ثم ضغط سرة البطن باتجاه العمود الفقري. التصاق الحوض بالأرض ومد الرجلين قطرياً للأمام. والاحتفاظ بالكرة ثابتة بين الركبتين (تكرار التمرين 10 مرات و١ 3 مجاميع) تمارين ترويحوية 10د</p>	<p>متوسطة</p>	<p>60 د</p>	<p>تتمية عضلات الصدر والبطن مع التركيز على عملية التنفس العميق</p>	<p>الثانية</p>	
<p>احماء 15د Low-to-High Plank تمرين من وضع الانبطاح المائل الارتكاز على المرفقين وتوزيع وزن الجسم بالتساوي على المرفقين وامشاط القدمين ، مد احد المرفقين ثم المرفق الآخر لرفع الجسم للوصول لوضع الانبطاح المائل. (تكرار التمرين 12 مرات لكل ذراع و١ 3 مجاميع) Pilates Ball Tabletop Bridge تمرين من وضع الرقود ، الذراعان ممدودتان بجوار الجسم، وضع الكرة السويسرية بين الركبتين. هبوط القدمين إلى الأرض وعضلات البطن تقود الحركة ورفع الحوض للأعلى مكونا خط مستقيم من الركبتين للكتفين والثبات بهذا الوضع لعدة ثواني ثم الهبوط للرجوع للوضع الابتدائي (تكرار التمرين 8 مرات و١ 3 مجاميع) تمارين تهدئة 10 د</p>	<p>متوسطة</p>	<p>60 د</p>	<p>تتمية عضلات البطن والصدر</p>	<p>الثالثة</p>	
<p>احماء 15د Bicycle Twists تمرين من وضع الرقود ثم رفع الرجلين مع ثني الركبتين ووضع اليدين خلف الرأس مع رفع الجزء العلوي من الجسم عن الأرض مع مد</p>	<p>مرتفعة</p>	<p>60 د</p>	<p>تتمية تحمل الجهاز الدوري التنفسي</p>	<p>الاولى</p>	<p>الاسبوع الرابع</p>

<p>احدى الرجلين للامام مع شد عضلات البطن ولف الجزء العلوي من الجسم بشكل قطري مع لمس المرفق للركبة العكسية (تكرار التمرين 12 مرات لكل جهة و 3 مجاميع) تمرين Frog من وضع الرقود الذراعان ممدودتان بجانب الجسم، ثني الركبتين ورفع الفخذين لأعلى ثم مد العمود الفقري على للأرض وسحب الرجلين للخلف للوصول إلى وضع الضفدعة، مع دوران الرجلين واتخاذ وضع الضفدعة ثم تقابل الكعبين بعضهما البعض والقدمين منثنيتين. (تكرار التمرين 12 مرة و 3 مجاميع) تمارين ترويحوية 10 د</p>					
<p>احماء 15د تمرين pointing dog من وضع الجثو الأفقي واستقامة الظهر المسافة بين اليدين باتساع الكتفين على أن تشير أصابع اليدين للأمام. وضع رسغي اليدين مباشرة أسفل الكتفين وأن يكون الفخذين في خط مستقيم من مفصلي الفخذين إلى الركبتين، يبدأ التمرين بمد إحدى الرجلين مباشرة للخلف مع مد الذراع العكسية لأمام ثم يكرر العمل الجانب الآخر (المعكس) من الجسم ويتم الاحتفاظ بهذا الوضع من 2-5 ثنائية ثم الرجوع إلى وضع البداية. (تكرار التمرين 12 مرات (6) تكرار لكل جانب ب 5 مجاميع) تمرين Corkscrew من وضع الرقود الذراعان ممدودتان بجانب الجسم، الكفين مواجهين للأسفل للثبات ورفع الرجلين بزاوية 90 درجة عن الأرض. مع ضغط سرة البطن تجاه العمود الفقري، ضم الرجلين معاً ورفعهما للأعلى لرسم شكل بيضاوي صغير في اتجاه اليمين ثم يكرر التمرين باتجاه اليسار. (تكرار الأداء 8 مرات و 4 مجاميع) تمارين ترويحوية 10 د</p>	متوسطة	60 د	تحمل العضلات التنفسية	الثانية	
<p>احماء 15د تمرين wide-legged plié من وضع الوقوف المسافة بين القدمين من 2-3 أقدام والذراعين للجانب الدوران للخارج من مفصلي الفخذين ويجب استدارة الكعبين للأمام بحيث تكون الركبتين فوق القدمين مباشرة والاحتفاظ بالوضع الطبيعي للحوض مع ضغط سرة البطن تجاه</p>	متوسطة	60 د	قوة وتحمل عضلات البطن والخصر	الثالثة	

<p>العمود الفقري باستخدام عضلات البطن ترفع الذراعين جانباً في مستوى ارتفاع الكتفين ضمن مجال الرؤية الاحتفاظ بالجزع منتصب يتم ثني الركبتين ببطء مع الحفاظ على دوران الرجلين ثم الرجوع إلى وضع الوقوف (تكرار التمرين 18 مرة ل 3 مجاميع) تمرين Rollover من وضع الرقود الذراعان ممدتان بجانب الجسم والكفين على الأرض، رفع الرجلين بزاوية 45 درجة من على الأرض مع ثني رسغي القدمين للخلف واشترك عضلات البطن، والتأكيد على ثبات العمود الفقري على الأرض. ضغط الذراعين على الأرض يساعد على ثبات الجزع، لف الرجلين الممدودة للخلف تجاه الرأس. رفع العمود الفقري ببطء من الأرض. (تكرار التمرين 15 مرة ل 3 مجاميع) مشي خفيف 10 د</p>					
<p>احماء عام 15 د تمرين standing leg extension من وضع الوقوف القدمين متجاورتين والاحتفاظ بثبات الكتفين والعمود الفقري مع سحب الكتفين للخلف لفتح الصدر، مع وضع اليدين على الخصر. ثني إحدى الركبتين مع رفع الرجل للأعلى حتى يوازي الفخذ الأرض ويعاد التمرين بالنسبة للرجل الأخرى (تكرار التمرين 10 مرات بالتبادل ول 8 مجاميع) تمرين Corkscrew من وضع الرقود الذراعان ممدودتان بجانب الجسم، الكفين مواجهين للأسفل للثبات ورفع الرجلين بزاوية 90 درجة عن الأرض. مع ضغط سرّة البطن تجاه العمود الفقري، ضم الرجلين معاً ورفعهما للأعلى لرسم شكل بيضاوي صغير في اتجاه اليمين ثم يكرر التمرين باتجاه اليسار. (تكرار الأداء 8 مرات ول 4 مجاميع) تمارين ترويحوية 10 د</p>	متوسطة	60 د	تحمل وقوة عضلات الصدر	الاولى	الاسبوع الخامس
<p>احماء 15 د تمرين Pilates Ball Double Leg Stretch من وضع الرقود الذراعان ممدودتان بجانب الجسم ثم ثني مفصلي الركبتين بحيث تكون الساقين والفخذين زاوية 90 د ، والكرة بين</p>	متوسطة - مرتفعة	60 د	تنمية عضلات التنفس	الثانية	

<p>الركبتين ،رفع الرأس والكتفين عن الأرض، مد الذراعين تجاه الركبتين.</p> <p>رجوع الذراعين والرجلين إلى الوضع الابتدائي واستمرار ضغط الكرة بين الركبتين.</p> <p>(تكرار التمرين 12 مرات ول 3 مجاميع)</p> <p>تمرين Hundred Pilates Ball</p> <p>من وضع والذراعان ممدودتان بجوار الجسم، وضع الكرة السويسرية بين الركبتين.</p> <p>رفع الرأس والكتفين سنتيمترات قليلة من على الأرض ثم ضغط سرّة البطن باتجاه العمود الفقري. التصاق الحوض بالأرض ومد الرجلين قطرياً للأمام. والاحتفاظ بالكرة ثابتة بين الركبتين</p> <p>(تكرار التمرين 10 مرات ول 4مجاميع)</p> <p>تمارين ترويحوية 10د</p>					
<p>احماء 15 د</p> <p>تمرين wide-legged pli</p> <p>من وضع الوقوف المسافة بين القدمين من 2-3 أقدام والذراعين للجانب الدوران للخارج من مفصلي الفخذين ويجب استدارة الكعبين للأمام بحيث تكون الركبتين فوق القدمين مباشرة والاحتفاظ بالوضع الطبيعي للحوض مع ضغط سرّة البطن تجاه العمود الفقري باستخدام عضلات البطن ترفع الذراعين جانباً في مستوى ارتفاع الكتفين ضمن مجال الرؤية الاحتفاظ بالذراع منتصب يتم ثني الركبتين ببطء مع الحفاظ على دوران الرجلين ثم الرجوع إلى وضع الوقوف</p> <p>(تكرار التمرين 20 مرة ل مجموعتين)</p> <p>تمرين Breast stroke</p> <p>من وضع الانبطاح مع مد الرجلين كاملاً على أن تشير أصابع القدمين للخلف. ثني الذراعين مع الاحتفاظ بباطن الكفين لأسفل، ورفعها قليلاً لعدة سنتيمترات عن الأرض.</p> <p>يرفع الجزء العلوي من الصدر عن الأرض مع تحريك الذراعين جانباً ثم إلى الخلف.</p> <p>ثني المرفقين بالقرب من الصدر، ثم مد الذراعين للأمام للرجوع إلى وضع البداية</p> <p>(تكرار التمرين 10 تكرارات ول 5 مجاميع).</p> <p>تمارين ترويحوية 10 د</p>	<p>مرتفعة</p>	<p>60 د</p>	<p>تنمية تحمل عضلات البطن</p>	<p>الثالثة</p>	

<p>احماء 15 د تمرين push-up من وضع الانبطاح المائل والمسافة بين اليدين باتساع الكتفين يتم الهبوط للأسفل بالجسم كاملاً نحو الأرض وثني المرفقين يتم التوقف عند وصول ثني المرفقين عند 90 درجة ثم مد المرفقين للعودة إلى وضع الانبطاح المائل. (تكرار التمرين 10 مرات و3 مجاميع). تمرين standing leg extension من وضع الوقوف القدمين متجاورتين والاحتفاظ بثبات الكتفين والعمود الفقري مع سحب الكتفين للخلف لفتح الصدر، مع وضع اليدين على الخصر. ثني إحدى الركبتين مع رفع الرجل للأعلى حتى يوازي الفخذ الأرض ويعاد التمرين بالنسبة للرجل الأخرى (تكرار التمرين 10 مرات بالتبادل ول 6 مجاميع) تمارين ترويحوية 10 د</p>	<p>مرتفعة</p>	<p>60 د</p>	<p>تحمل عضلات الصدر</p>	<p>الاولى</p>	<p>الاسبوع السادس</p>
<p>احماء عام 15 د تمرين Bicycle Twists من وضع الرقود ثم رفع الرجلين مع ثني الركبتين ووضع اليدين خلف الرأس مع رفع الجزء العلوي من الجسم عن الأرض مع مد احدى الرجلين للأمام مع شد عضلات البطن ولف الجزء العلوي من الجسم بشكل قطري مع لمس المرفق للركبة العكسية (تكرار التمرين 12 مرات لكل جهة ول 3 مجاميع) تمرين Waistline Warrior من وضع الجلوس الطويل والرجلين ممتدة للأمام، مع مسك كرة سويسرية بين اليدين مد الذراعين أماماً، مع ضغط الحوض على الأرض الميل قليلاً للخلف، مع الاحتفاظ بالوضع المتزن. والاحتفاظ بعضلات البطن مشدودة 2 والرجلين فوق الأرض بقوة ضغط العضلات الداخلية للفخذ مع دوران الجذع قليلاً إلى جهة اليمين ببطء تتم العودة إلى الوضع الابتدائي (المركز) ثم يكرر الأداء على الجانب الأيسر. تكرار التمرين 10 تكرارات بالتبادل مع كل جانب ول 3 مجاميع تمارين ترويحوية من وضع الاستلقاء 10 د</p>	<p>متوسطة</p>	<p>60 د</p>	<p>تحمل عضلات الصدر والبطن</p>	<p>الثانية</p>	
<p>احماء 15 د تمرين push-up</p>	<p>مرتفعة</p>	<p>60 د</p>	<p>تحمل الجهاز الدوري التنفسي</p>	<p>الثالثة</p>	

<p>من وضع الانبطاح المائل والمسافة بين اليدين باتساع الكتفين يتم الهبوط للأسفل بالجسم كاملاً نحو الأرض وثني المرفقين يتم التوقف عند وصول ثني المرفقين عند 90 درجة ثم مد المرفقين للعودة إلى وضع الانبطاح المائل. (تكرار التمرين 10 مرات و3 مجاميع). تمرين Breast stroke من وضع الانبطاح مع مد الرجلين كاملاً على أن تشير أصابع القدمين للخلف. ثني الذراعين مع الاحتفاظ بباطن الكفين لأسفل، ورفعها قليلاً لعدة سنتيمترات عن الأرض. يرفع الجزء العلوي من الصدر عن الأرض مع تحريك الذراعين جانباً ثم إلى الخلف. ثني المرفقين بالقرب من الصدر، ثم مد الذراعين للأمام للرجوع إلى وضع البداية (تكرار التمرين 10 تكرارات ول 4 مجاميع). تمارين ترويحوية 10 د</p>					
<p>احماء 15 د تمرين wide-legged plié من وضع الوقوف المسافة بين القدمين من 2-3 أقدام والذراعين للجانب الدوران للخارج من مفصلي الفخذين ويجب استدارة الكعبين للأمام بحيث تكون الركبتين فوق القدمين مباشرة والاحتفاظ بالوضع الطبيعي للحوض مع ضغط سرة البطن تجاه العمود الفقري باستخدام عضلات البطن ترفع الذراعين جانباً في مستوى ارتفاع الكتفين ضمن مجال الرؤية الاحتفاظ بالجزء المنتصب يتم ثني الركبتين ببطء مع الحفاظ على دوران الرجلين ثم الرجوع إلى وضع الوقوف (تكرار التمرين 15 مرة ل مجموعتين) تمرين monkey walk مشي القرد من وضع الوقوف نزول العمود الفقري ببطء للأسفل باتجاه الأرض. يتم المشي ببطء اليدين على الأرض ورسغي اليدين أسفل الكتفين مباشرة مع الاحتفاظ بالجسم موازي للأرض والمسافة بين الرجلين باتساع مفصلي الفخذين ضغط سرة البطن نحو العمود الفقري مع ضغط الكتفين لأسفل الظهر للوصول إلى وضع الانبطاح المائل مع توجيه مفصلي الفخذين نحو الأعلى مع دفع وزن الجسم للخلف نحو الكعبين. يجب أن يكون الجسم مقلوباً رأساً على عقب</p>	<p>متوسطة - مرتفعة</p>	<p>60 د</p>	<p>شد عضلات البطن والخصر</p>	<p>الاولى</p>	<p>الاسبوع السابع</p>

<p>أي يتخذ شكل 8 يتم الاحتفاظ بالوضع لعدة ثوان قبل معاودة المشي ببطء على اليدين نحو العودة للرجلين. (تكرار التمرين 5 تكرار و٥ 5 مجاميع) تمارين ترويحوية خفيفة 10 د</p>					
<p>احماء عام 15د تمرين Waistline Warrior من وضع الجلوس الطويل والرجلين ممتدة للأمام، مع مسك كرة سويسرية بين اليدين مد الذراعين أماماً، مع ضغط الحوض على الأرض الميل قليلاً للخلف، مع الاحتفاظ بالوضع المتزن. والاحتفاظ بعضلات البطن مشدودة 2 والرجلين فوق الأرض بقوة ضغط العضلات الداخلية للفخذ مع دوران الجذع قليلاً إلى جهة اليمين ببطء تتم العودة إلى الوضع الابتدائي (المركز) ثم يكرر الأداء على الجانب الأيسر. تكرار التمرين 10 تكرارات بالتبادل مع كل جانب و٥ 4 مجاميع تمرين Rollover من وضع الرقود الذراعان ممتدتان بجانب الجسم والكفين على الأرض، رفع الرجلين بزاوية 45 درجة من على الأرض مع ثني رسغي القدمين للخلف واشتراك عضلات البطن، والتأكيد على ثبات العمود الفقري على الأرض. ضغط الذراعين على الأرض يساعد على ثبات الجذع، لف الرجلين الممدودة للخلف تجاه الرأس. رفع العمود الفقري ببطء من الأرض. (تكرار التمرين 15 مرة ل 3 مجاميع) تمرين Bicycle Twists من وضع الرقود ثم رفع الرجلين مع ثني الركبتين ووضع اليدين خلف الرأس مع رفع الجزء العلوي من الجسم عن الأرض مع مد إحدى الرجلين للأمام مع شد عضلات البطن ولف الجزء العلوي من الجسم بشكل قطري مع لمس المرفق للركبة العكسية (تكرار التمرين 12 مرات لكل جهة و٥ 3 مجاميع) تمارين ترويحوية 10 د</p>	مرتفعة	60 د	تنمية تحمل وقوة العضلات التنفسية	الثانية	
<p>احماء عام 15د تمرين pointing dog من وضع الجثو الأفقي واستقامة الظهر المسافة بين اليدين باتساع الكتفين على أن تشير أصابع اليدين للأمام. وضع رسغي</p>	متوسطة	60 د	تحمل العضلات التنفسية	الثالثة	

<p>اليدين مباشرة أسفل الكتفين وأن يكون الفخذين في خط مستقيم من مفصلي الفخذين إلى الركبتين.</p> <p>يبدأ التمرين بمد إحدى الرجلين مباشرة للخلف مع مد الذراع العكسية لأمام ثم يكرر العمل الجانب الآخر (المعكس) من الجسم ويتم الاحتفاظ بهذا الوضع من 2-5 ثانية ثم الرجوع إلى وضع البداية.</p> <p>(تكرار التمرين 14 مرات (7) تكرار لكل جانب بـ 4 مجاميع)</p> <p>تمرين Waistline Warrior</p> <p>من وضع الجلوس الطويل والرجلين ممتدة للأمام، مع مسك كرة سويسرية بين اليدين مد الذراعين أماماً، مع ضغط الحوض على الأرض الميل قليلاً للخلف، مع الاحتفاظ بالوضع المتزن.</p> <p>والاحتفاظ بعضلات البطن مشدودة 2 والرجلين فوق الأرض بقوة ضغط العضلات الداخلية للفخذ مع دوران الجذع قليلاً إلى جهة اليمين ببطء تتم العودة إلى الوضع الابتدائي (المركز) ثم يكرر الأداء على الجانب الأيسر.</p> <p>تكرار التمرين 12 تكرار بالتبادل مع كل جانب و 3 مجاميع</p> <p>تمارين ترويحوية 10 د</p>					
<p>احماء 15 د</p> <p>تمرين Triceps Dip</p> <p>من وضع الجلوس على الأرض مع ثني الركبتين، والذراعين للخلف مع ثني المرفقين وضغط كفي اليدين على الأرض، على أن تشير أصابع اليدين للأمام. تمد الذراعين لرفع مفصلي الفخذين سنتيمترات قليلة عن الأرض ونقل وزن الجسم للخلف في اتجاه الذراعين على أن يتم الاحتفاظ بضغط الكعبين بقوة على الأرض.</p> <p>تمرين Bicycle Twists</p> <p>من وضع الرقود ثم رفع الرجلين مع ثني الركبتين ووضع اليدين خلف الرأس مع رفع الجزء العلوي من الجسم عن الأرض مع مد إحدى الرجلين للأمام مع شد عضلات البطن ولف الجزء العلوي من الجسم بشكل قطري مع لمس المرفق للركبة العكسية (تكرار التمرين 12 مرات لكل جهة و 3 مجاميع)</p> <p>تمارين ترويحوية 10 د</p>	مرتفعة	60 د	تحمل عضلات البطن والصدر	الاولى	الاسبوع الثامن
<p>احماء 15 د</p> <p>تمرين push-up</p> <p>من وضع الانبطاح المائل والمسافة بين اليدين باتساع الكتفين يتم الهبوط للأسفل بالجسم كاملاً نحو الأرض وثني المرفقين يتم</p>	متوسطة الى مرتفعة	60 د	تحمل الجهاز الدوري التنفسي	الثانية	

<p>التوقف عند وصول ثني المرفقين عند 90 درجة ثم مد المرفقين للعودة إلى وضع الانبطاح المائل. (تكرار التمرين 10 مرات و3 مجاميع). تمرين monkey walk مشي القرد من وضع الوقوف نزول العمود الفقري ببطء للأسفل باتجاه الأرض. يتم المشي ببطء اليدين على الأرض ورسغي اليدين أسفل الكتفين مباشرة مع الاحتفاظ بالجسم موازي للأرض والمسافة بين الرجلين باتساع مفصلي الفخذين ضغط سرّة البطن نحو العمود الفقري مع ضغط الكتفين لأسفل الظهر للوصول إلى وضع الانبطاح المائل، توجيه مفصلي الفخذين نحو الأعلى مع دفع وزن الجسم للخلف نحو الكعبين. يجب أن يكون الجسم مقلوباً رأساً على عقب أي يتخذ شكل 8 يتم الاحتفاظ بالوضع لعدة ثوان قبل معاودة المشي ببطء على اليدين نحو العودة للرجلين. (تكرار التمرين 5 تكرار و5 مجاميع) تمارين ترويحوية 10 د</p>					
<p>احماء 15د تمرين pointing dog من وضع الجثو الأفقي واستقامة الظهر المسافة بين اليدين باتساع الكتفين على أن تشير أصابع اليدين للأمام. وضع رسغي اليدين مباشرة أسفل الكتفين وأن يكون الفخذين في خط مستقيم من مفصلي الفخذين إلى الركبتين. يبدأ التمرين بمد إحدى الرجلين مباشرة للخلف مع مد الذراع العكسية لأمام ثم يكرر العمل الجانب الآخر (المعاكس) من الجسم ويتم الاحتفاظ بهذا الوضع من 2-5 ثانية ثم الرجوع إلى وضع البداية. (تكرار التمرين 10مرات (5) تكرار لكل جانب ب 3 مجاميع) تمرين Triceps Dip من وضع الجلوس على الأرض مع ثني الركبتين، والذراعين للخلف مع ثني المرفقين وضغط كفي اليدين على الأرض، على أن تشير أصابع اليدين للأمام. تمد الذراعين لرفع مفصلي الفخذين سنتيمترات قليلة عن الأرض ونقل وزن الجسم للخلف في اتجاه الذراعين على أن يتم الاحتفاظ بضغط الكعبين بقوة على الأرض. تمارين ترويحوية 10 د</p>	مرتفعة	60 د	شد عضلات البطن والظهر	الثالثة	