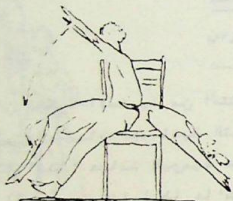


Acc # 201197

جامعة بيرزيت



لياقة بدنية باستخدام الكراسي

SPC

GV

461

.S53

1980z

BZU

إعداد

كمال شمشوم

منسق برنامج التربية الرياضية



SPC
GV
461
.S53
1980 z
BZU

مقدمة

ان الفكرة الاساسية من استخدام الكرسي الاعتيادي كجهاز للتمرين نابذة من المضار والسلبيات الجسمانية التي يسببها الكرسي للفرد نتيجة استخدامه الاعتيادي اثناء حياته اليومية سواء كان ذلك بحكم الوظيفة او المهنة او لمجرد ذلك . من هنا ايضا جاءت فكرة استخدام نفس الكرسي كجهاز لممارسة بعض التمرينات عليه وفي عدة اوضاع كاسهام فعال في المحافظة على اللياقة البدنية ومكافحة التشوهات القوامية الناتجة عن الازهال في اتخاذ الاوضاع الصحيحة خاصة اثناء الجلوس لفترات طويلة .

من ميزات استخدام الكرسي كجهاز للتمرين وجوده في كل بيت وكل موقع عمل حيث ان غالبية الذين بحاجة لمثل هذا النوع من التمارين هم اصحاب العمل الذين يقضون ساعات طويلة في وضع الجلوس على الكرسي

أملا ان تكون هذه النشرة حافزا للمواظبة على هذا النوع غير التقليدي من التمرينات لكسب الحد الأدنى على الأقل من لياقة وحيوية وصحة الجسم



لياقة بدنية باستخدام الكراسي



- ٠١ من وضع الوقوف امام الكرسي يبدأ التمرين بتكرار الصعود فوق الكرسي والنزول عنه (الساق تلو الاخرى مع مراعاة استقامة الجسم اثناء اداء التمرين) .

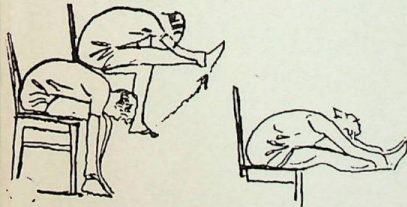


- ٠٢ الوقوف جانبا خلف الكرسي مع مسكه من أعلى حيث يتم التمرين بمرجحة الساق البعيدة عن الكرسي من الحوض في الاتجاه الامامي والظلي والجانبى مع التبديل .

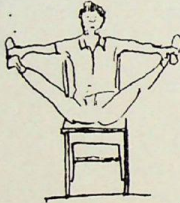
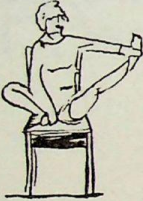


٢ . الجلوس على الكرسي واليدان مرفوعتان
جانبا . يتم التمرين بتبادل رفع
وخفض الساقين المشدودتين .

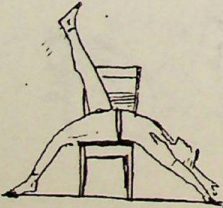
٤ . الجلوس على الكرسي ومسك الساقين من مفصل
القدمين حيث يتم التمرين برفع الساقين
الى اعلى كل على انفراد او الساقين معا
وذلك لشد وفرد عضلات الفخذ الخلفية واسفل
الظهر .



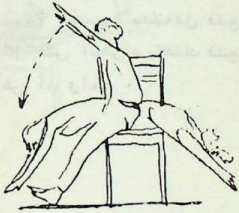
- ٥٠ الجلوس على الكرسي ومسك القدمين فوقه .
 يبدأ التمرين بتبادل فتح وثنى الساقين
 كل على انفراد كذلك فتح وثنى الساقين
 في آن واحد .



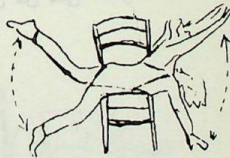
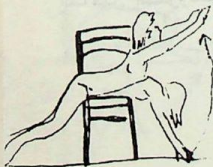
- ٦٠ الاستلقاء على الكرسي شريطة ان تبقى
 اليدين والقدمان ملامسة للارض باستمرار
 حيث يبدأ التمرين بتبادل رفع وخفض
 الساقين المفردتين كل على انفراد .



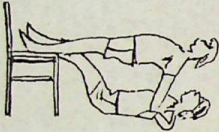
٧٠ من وضع الاستلقاء السابق يتم التمرين بتكرار رفع الجذع الى اعلى ثم اماما حتى لمس القدمين ثم العودة للوضع الاصلي مع مراعاة عدم رفع القدمين عن الارض مع التكرار



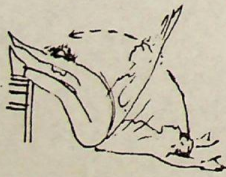
٨٠ الانبطاح على الكرسي شريطة ان تبقى اليدين والقدمان ملامسة للارض ويتم التمرين بتكرار رفع وخفض الصدر والذراعين فقط. كذلك يمكن اضافة تبادل رفع وخفض الساقين كل على انفراد للتمرين نفسه .



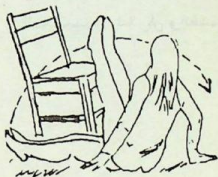
٩. من وضع الاستلقاء على الارض ووضع القدمين على الكرسي يتم التمرين بتكرار رفع وخفض الظهر والعمدة بحيث يبقى الارتكاز على اليدين الملامستين للارض والقدمين الملامستين للكرسي .



١٠. من وضع الاستلقاء على الارض ووضع القدمين على الكرسي يبدأ التمرين برفع الذراعين والبدن الى الاعلى والامام مع محاولة لمس اليدين للقدمين ثم العودة للوضع الاصلي مع التكرار .



- ١١ . الجلوس على الارض امام الكرسي والساقان مفرودتان
 في احد جانبي الكرسي . يبدأ التمرين بتكرار
 نقل الساقين من جانب الى اخر على ان تمر
 الساقان فوق الكرسي دون ملامسة مع مراعاة
 سند الجسم بوضع اليدين على الارض .



- ١٢ . الانبطاح أرضاً امام الكرسي على ان تكون
 الذراعان خارج الركبتين الاماميتين للكرسي
 يتم التمرين برفع الرأس والصدر الى اعلى ووضع
 اليدين على الكرسي مع التكرار .

