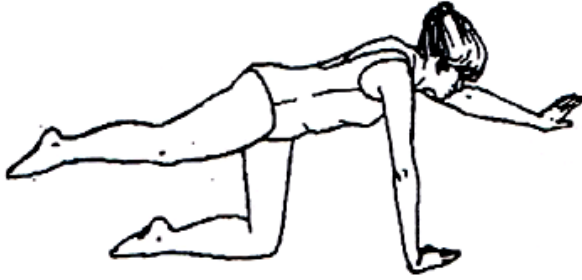


تمارين تقوية عضلات البطن والظهر

(تكرر هذه التمارين 10 مرات)

8



من وضع الحبو ارفع إحدى ذراعيك مع الرجل المعاكسة لها مع الثبات (5 ثواني) , كرر نفس الشيء مع الذراع والرجل الأخرين , إذا كنت لا تملك توازن كافي ارفع الذراع فقط.

7



من وضع الإستلقاء على البطن ضع مخدة تحت أسفل بطنك وارفع رجليك و هي مستقيمة مع الثبات (5 ثواني) , كرر نفس التمرين للرجل الأخرى.

9



من نفس الوضع افرد ظهرك مع رفع الرأس إلى الأعلى و الثبات (5 ثواني) ثم كور ظهرك مع انزال الرأس إلى الأسفل و الثبات أيضا (5 ثواني) وتكرر العملية (10 مرات).

