

## HACER DEPORTE

/

## ممارسة التمارين الرياضية

Para sentirnos mejor en casa ¡podéis bailar, cantar y hacer deporte!  
😊

Es importante:

- **hacer los ejercicios lentamente y calentar para no hacernos daño**
- **Respetar a los demás en los espacios comunes y a los vecinos**

لنتشعر بتحسن في المنزل ، يمكنك الرقص والغناء وممارسة الرياضة ! :

من المهم ان :

- تقوم بالتمارين برفق و أن تبدأ بحركات تسخينية حتى لا تتأذى

- تحترم الآخرين في المنزل والجيران

### Sesión de ejercicios básica:

1/ Calentar (para evitar lesiones): 5 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=-OudjBZ4hh8>

2 / Ejercicios aquí + explicación (más abajo) 7 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=ECxYJcnvyMw&feature=youtu.be>

3 / Estiramientos (permiten una correcta recuperación) 5 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=EeNK25HWuYk>

### جلسة أنواع التمارين البدنية

1- تمارين تسخينية ( لتجنب الاصابات): 5 دقائق

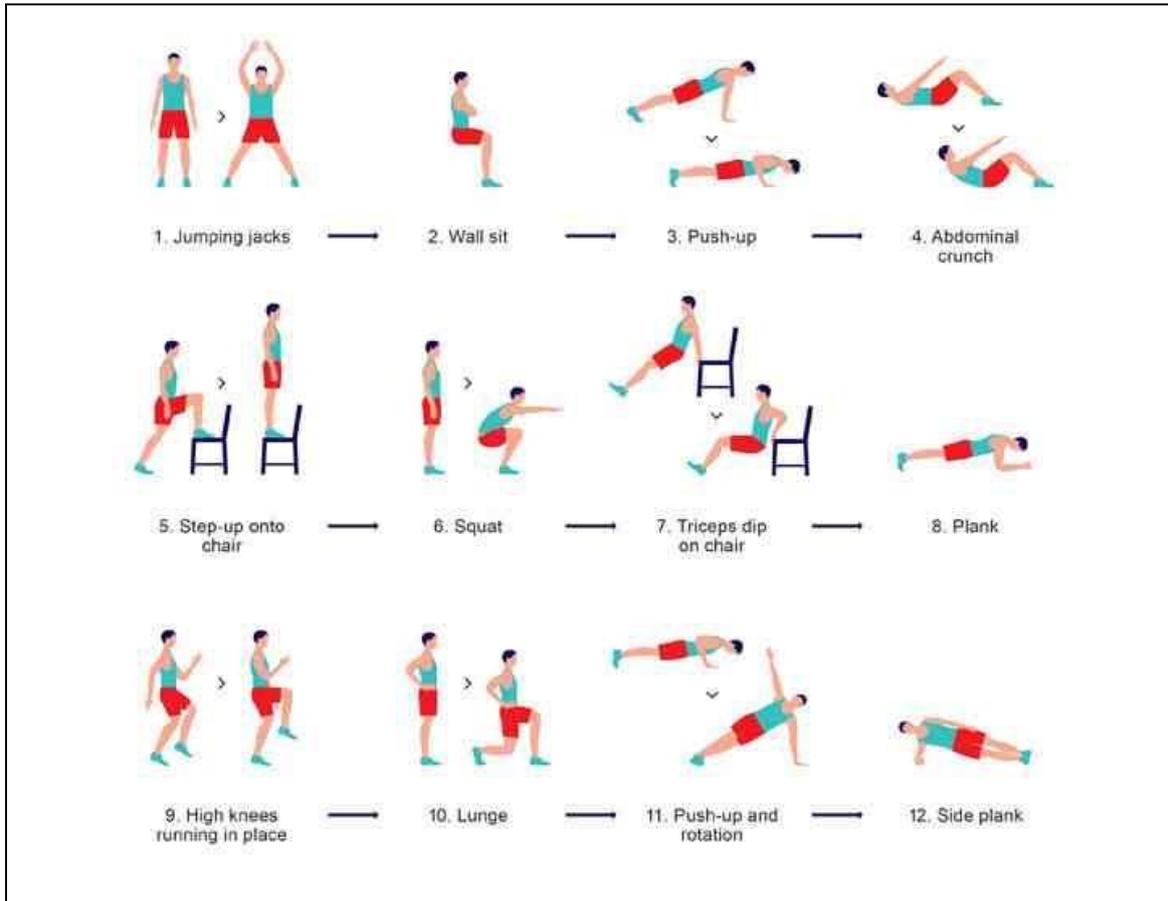
<https://www.youtube.com/watch?v=-OudjBZ4hh8>

2- تمارين + شرح (انظر أدناه): 7 دقائق

<https://www.youtube.com/watch?v=ECxYJcnvyMw&feature=youtu.be>

3- تمارين التمدد (لإراحة العضلات و زيادة ليونتها): 5 دقائق

<https://www.youtube.com/watch?v=EeNK25HWuYk>



**Para alternar cada día los ejercicios físicos, puedes hacer pilates, yoga y/o meditación :**

Pilates

<https://www.youtube.com/watch?v=dqAEtWl3umc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Uv10ZrNL7aE>

Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=f2H4y3rbOBI>

<https://www.youtube.com/watch?v=8RTm4oSoz9s>

Meditation

<https://www.youtube.com/watch?v=QjoZfET5kJ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=8FLWcQAo2Ys>

## من أجل تبديل أنواع التمارين الرياضية كل يوم ، يمكنك ممارسة البيلاتس واليوغا والتأمل:

البيلاتس

<https://www.youtube.com/watch?v=dqAEtWI3umc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Uv10ZrNL7aE>

اليوغا

<https://www.youtube.com/watch?v=f2H4y3rbOBI>

<https://www.youtube.com/watch?v=8RTm4oSoz9s>

التأمل

<https://www.youtube.com/watch?v=QjoZfET5kJ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=8FLWcQAo2Ys>

، هو التدريب القائم على جهود عالية TABATA ، أو التدريب الذي يقدم طريقة HIIT تدريب الشدة ومتكررة ، تتخللها فترات قصيرة من الراحة ، هو أكثر فعالية من التدريب الطويل المبني على الجهد المستمر ذو الشدة المعتدلة.

يمكن القيام بالتدريب من 4 إلى 5 مرات في الأسبوع.

هو برنامج تمارين كارديو يتضمن القيام ب 12 تمريناً مختلفاً على التوالي. WORKOUT ان تمرين 7 دقائق يتم تنفيذ كل تمرين لمدة 30 ثانية ، ثم تتبعه 10 ثوانٍ من الراحة قبل الانتقال إلى الحركة التالية. في النهاية ، نصل إلى ما مجموعه 7 دقائق و 50 ثانية من التدريب.

وفقاً لقدرة ووقت كل شخص، يمكن تكرار هذه السلسلة من التمارين مرتين إلى ثلاث مرات (أو أكثر). ان برنامج تمرين سريع وآمن وفعال يمكن القيام به في أي مكان بدون معدات محددة. لذلك ، يعتمد بروتوكول هذا التدريب على تمارين مرتبطة بوزن الجسم (بدون معدات) و ذلك من خلال تناوب عمل القلب والعضلات ، بإشراك جميع مجموعات عضلات الجسم.

### WORKOUT التمارين 12:

1. جامين جاكس: من خلال وضعية الوقوف و شد الذراعين والساقين، يجب القيام بقفزة مع فتح الذراعين والساقين في وقت واحد. نقوم بنفس القفزة مرة أخرى.
2. وضعية الكرسي: تمرين ثابت حيث يجب اتكاء الظهر على حائط مع طوي الساقين 90 درجة (الفخذ موازية للأرض) ، ثم يجب الحفاظ على الوضعية دون التحرك.
3. تمرين الضغط: كما هو موضح في الصورة أعلاه.
4. تمرين البطن: من خلال وضعية الاستلقاء على الأرض و ثني الأرجل، يجب البدء برفع الجسم و اليدين من أجل تقوية عضلات البطن.
5. الوقوف على كرسي: خذ الدعم بقدم واحدة على الكرسي و ارفع جسمك كله ثم ضع القدم الأخرى على الكرسي. قم بنفس الحركة مع الرجل الأخرى.
6. القرفصاء: من خلال وضعية الوقوف مع وضع الساقين في عرض الكتفين. هذا التمرين يتمثل في حني/ تمديد الساقين من خلال "دفع" الأرداف للخلف حتى يصبح الفخذان موازيين للأرض.

7. تمرين الكرسي ثلاثي الرؤوس: يمكن القيام بهذا التمرين بثقلك بمساعدة كرسي. ضع راحة يدك على حافة الكرسي وشبكها بأصابعك. ثم ضع قدميك بحيث تكون مباشرة تحت ركبتيك. امسك المقابض جيدًا وادفع نفسك للأعلى حتى يتم تمديد ذراعيك
8. وضعية اللوح الخشبي: تستلقي على الأرض مع وضع المرفقين تحت الكتفين مباشرةً ومد الساقين بشكل كامل. نرفع الجذع في الهواء إلى أن يشكل الكتفين خطًا مستقيمًا حتى الكاحلين. نشد المعدة ونعصر عضلات الأرداف ومنتظر في هذا الوضع للمدة المرغوبة.
9. الجري في المكان: ما عليك سوى الركض في نفس المكان من خلال رفع الركبة.
10. اللونجس: تقوم بهذا التمرين بالوقوف بشكل مستقيم وتقوم باخذ خطوه إلى الأمام بالرجل اليمنى والنزول عليها وعمل زاوية قائمة حول الركبة والفخذ ثم تعود وتقف مرة أخرى وتقوم بالتمرين على الرجل اليسرى.
11. تمرين الضغط على شكل حرف T: تتخذ الوضع الاعتيادي لتمرين الضغط وترفع إحدى اليدين من الأرض ناحية السقف مع تدوير الجزء العلوي من الجسم في نفس الاتجاه حتى يشكل الجسم شكل حرف "T".
12. وضعية اللوح الخشبي الجانبية: نقوم بنقل الوزن على اليد اليسرى والحافة الخارجية للقدم اليسرى. نجعل القدم اليمنى تستقر فوق ظهر القدم اليسرى. نمُد الذراع الأيمن في اتجاه السقف. ننظر إلى الإبهام الأيمن ثم نرفع الوركين عن الأرض. نتنفس في هذه الوضعية ثلاثة أنفاس عميقة على الأقل، ثم نكرّر الخطوات السابقة على الجانب الآخر. قم بهذه الحركة 15 ثانية على كل جانب.