

(*تمرينات لفئات خاصة *)

7-1 تمرينات العاملات

تمارس المرأة العصرية جميع الأعمال جنباً إلى جنب الرجل، وامتلات المصانع بكافة أنواعها بالعاملات، حتى أصبحت المرأة تمثل عاملاً هاماً من عوامل الإنتاج في الدولة، وخاصة في الدول الاشتراكية، وما لا شك فيه أن العمل سواء كان يدوياً أم ميكانيكياً يؤثر تأثيراً فعالاً على قوام العامل، وبالتالي على صحته كما هو الحال في الأعمال التي تتطلب العمل باليدين والجلوس فترات طويلة أمام الماكينات كما في أعمال الحياكة مما يتسبب في عدم توازن النمو العضلي للأفراد بمعنى تشوه العمود الفقري بالانحناء الأمامي واستدارة الكتفين، وهذا يؤثر على قدرة التنفس والضغط على عمل الأمعاء وما إلى ذلك مما تسببه زيادة عمل بعض المجموعات العضلية في الجسم دون الأخرى ، وقد عني المسئولون عن صحة الإنسان بالتفكير في تفادي هذه العيوب، وكان طريقهم لهذا هو الدعوة لعمل تمرينات تعويضية يؤديها العمال والعاملات في المصنع وخارجه لتفادي هذه الأخطاء، وقد شجع على هذا أهمية الصحة في زيادة مستوى الإنتاج . وقد قوبلت الآراء التي تدعو لتخصيص وقت لأداء هذه التمرينات أثناء العمل في المصانع بمعارضة كبيرة جداً من أصحاب الأعمال خوفاً منهم على تقليل الإنتاج، معضدين رأيهم هذا بأن انقطاع العاملات والعمال عن عملهم لفترة معينة يوقف العمل لهذه الفترة، هذا غير الإجهاد البدني الذي ينتج من أداء هذه التمرينات والتي قد يؤثر بالتالي على مقدرة العمل اليدوي بصفة خاصة، ولكن

في ظل الاشتراكية اهتمت الدول بالحفاظ على صحة الأفراد والعاملين في مصانعها وخاضوا التجربة في الاتحاد السوفيتي والصين والمجر وتشيكوسلوفاكيا والمانيا الديمقراطية بنجاح أكد لهم أن هذه الحركات التعويضية بجانب ما لها من تأثير نفسي كبير على الأفراد منحهم الثقة بالنفس، وتأثير صحي على عمل الأجهزة الداخلية للأفراد، فإن الإحصائيات أكدت أن هذه التمرينات زادت من قدرة العمال والعاملات على العمل، وبدا أرتفع مستوى الإنتاج في المصانع التي يعملون بها ،

صفحة 139

وتستطيع العائلات أداء هذه التمرينات التي يجب أن تكون على درجة من الترويح إما في الهواء الطلق وبعيدا عن ضوضاء العمل أو بجانب العمل وفي نفس حجراته ، وفي الصين تؤدي مجموعة تمرينات محفوظة في أوقات محدودة كما يلي :

5 دقائق تمرينات الساعة 8 صباحا

5 دقائق تمرينات الساعة 12 ظهرا

5 دقائق تمرينات الساعة 4 مساء .

١ - ٧ أمثلة لبعض التمرينات المناسبة

تمرينات للعائلات في الهواء الطلق

ويستحسن أن تصاحبها موسيقى خاصة مع شرح مبسط يذاع من الراديو أو بواسطة الإذاعة الداخلية للمصنع. لتقوم العائلات بمجرد سماعها على أداء هذه المجموعة -

التمرين الأول:

الوقوف اترك الذراعين والكتفين والرأس تسقط للأمام أثناء أشد زفير

عميق الاعتدال مع رفع الذراعين عاليا والشهيق من الأنف .

يكرر التمرين من 4:6 مرات ،

التمرين الثاني:

الوقوف فتحا) دوران الذراعين بالتقاطع أمام الجسم للداخل والخارج .

يكرر التمرين من 16:20 مرة .

التمرين الثالث

الوقوف فتحا مع تشابك أصابع اليدين خلف الرقبة تبادل دوران الجذع

الجهة اليمنى والجهة اليسرى

يكرر التمرين من 4:6 مرات

:

التمرين الرابع: *
وقوف. الذراعين عاليا سقوط الجذع أماما أسفل مع ارتخائه (1 - 2)
رفع الجذع عاليا (3 - 4)، ضغط الجذع خلفا مع مد الذراعين (5 - 6).
يكرر التمرين من 4:6

التمرين الخامس
الوقوف الوثب على المكان مع مرجحة خفيفة للذراعين أماما و خلفا .
يكرر التمرين 30 مرة
التمرين السادس
وقوف الذراعين عاليا ثني الجذع للجهة اليمنى (1 - 2) اعتدال الجذع مع
مد. الذراعين عاليا (3-4) يكرر للجهة اليسرى.

تمرينات للعاملات تؤدي في حجات العمل
يراعى فيها عدم شغل الفرد المكان واسع كما يجب أن تفتح نوافذ الحجرة
ضمانا لحسن التهوية .
التمرين الأول:
الوقوف مع سند أصابع اليدين على الكتفين مد الذراعين عاليا بسرعة
والرجوع للوضع الابتدائي يكرر التمرين من 6:8 مرات

التمرين الثاني
الوقوف عمل دوائر أمامية بالكتفين 8 مرات (1 - 8) يكرر مع عمل دوائر
خلفية 8مرات (1:8) يكرر التمرين بالتبادل من 2:8 مرات

التمرين الثالث:
الوقوف مع رفع الذراع اليسرى أماما واليمنى خلفا، تبادل مرجحة
الذراعين بجانب الجسم مع لفت الجذع في كل مرة يكرر التمرين 8 مرات.
التمرين الرابع:
الوقوف ثني الركبتين كاملا (1 - 4) الوقوف على أطراف الأصابع (5 - 8)
كرر التمرين 10 مرات
صفحة 141

التمرين الخامس الوقوف الوثب على القدم اليمنى مرتين ثم يكرر على اليسرى،
يكرر
التمرين بالتبادل وعشر مرات لكل رجل

2_7 تمرينات لربات البيوت

يمتاز هذا العصر بكثرة أعماله وبالسريعة الفائقة في تتابع هذه الأعمال، مما جعل ربات البيوت لا تتمكن من الحصول على وقت كاف من الفراغ ، فمن أعمال نظافة للمنزل إلى المواصلات، إلى العمل، إلى عودة للمنزل لإعداد لاستقبال أفراد، كل هذا جعل ربات البيوت في دوامة من العمل الجهد المضني ولكنه بكل اسف ليس عملا عضليا منظما يساعد السيدة على الاحتفاظ بشبابها ومرونة جسمها ورشاقة قوامها لمدة طويلة، لأن الآلة لعبت دورا كبيرا في حياة المرأة فأصبحت تنظف المنزل بالآلة وتعد الغسيل بالآلة تم استعمال المصعد في الطلوع والهبوط يوميا سواء في عملها أم في منزلها ثم المواصلات سواء كانت عامة أم خاصة، كل هذا ساد طابع السرعة في تتابع الأعمال لهذا العصر، فلم يتبق أمام المرأة من الحركة إلا خطوات قصيرة من الشيء من مكتب الآخر في عملها أو من حجرة الأخرى في منزلها .

وقد دعا الخوف على فقد المرأة لرشاقتها ولياقتها المسؤولين في العالم الدعوة للمرأة لتخصيص جزء من يومها في رياضة ما، فإذا أتيح لها هنا في ناد كان جميلا ، وإذا لم تتع فرقة النوادي ، كان لابد أن تخصص المرأة جزءا من وقتها في عمل بعض التمرينات التي تكسبها الحيوية وتساعد على الاحتفاظ بالشباب والرشاقة، واختارت لها الفترة ما بعد الاستيقاظ من نوم مريح مباشرة، كأنسب اللحظات لها، وبالتعود عليها تصبح هذه الحركات جزءا مكمل للعمل اليومي

كيفية أداء التمرينات

تؤدي هذه التمرينات في الحجرة على أن تكون مفتوحة النوافذ حسنة التهوية مع ملاحظة أخذ فترة راحة بين التمرينات حتى يمكن تهدئة النفس محاولة أداء الحركات أمام مرآة حتى يمكن تصحيح الأوضاع الرديئة والحركات غير المتزنة .

و يؤدي جدول التمرينات متواصلًا لمدة تتراوح من 2:4 أسابيع حتى تستطيع السيدة استيعابه بالطريقة الصحيحة، وذلك بعد توزيع الجدول مكتوبًا لهن
تأدية كل تمرين لمدة طويلة حتى تصل لمرحلة تؤديه بسهولة وبأقل تعب ممكن

• زيادة عدد مرات تكرار التمرين للوصول إلى مستوى جيد من الأداء
*للتقدم على التمرينات تستطيع السيدة سرعة التوقيت في تمرينات الوثب وبعض حركات الأرجل وإبطاء التوقيت في حركات مرجحة الذراعين والجذع الواسعة، وكذلك تمرينات البطن .

7 - 2-1 نموذج التمرينات تؤديها ربات البيوت
التمرين الأول، اشكل (65)

الوقوف الوثب على المكان مع ضم القدمين، وزيادة الارتفاع. يكرر عشر مرات .

فائدته : تنشيط الدورة الدموية

ويراعى إذا كانت السيدة تسكن مكانا فوق الدور الأرضي أن تستعوض عنه بالتوقيت على نفس الموضع ،

التمرين الثاني

الوقوف فتحا رفع الذراعين جانبا عاليا

و خفضها يؤدي التمرين ببطء وبقوة ويكرر 6 مرات .

فائدته : تقوية عضلات الكتفين

التمرين الثالث اشكل (66)

الوقوف فتحا] ضغط الجذع لأسفل مع تقاطع

العضدين ومحاولة لمس الأرض بالكوعين يكرر 4

مرات

فائدته: إطالة العمالات الخلفية للفخذين، والعضلات الجانبية للجدع مع مرونة العمود الفقري، ويلاحظ أن كثيرا من ربات البيوت لا يستطعن أداء هذا التمرين المستوى الإتقان. ولكن مع استمرار التدريب يحصلن على النتيجة المطلوبة .

التمرين الرابع، اشكل (67)

رقود رفع الرجلين عاليا وخفضهما. يكرر ١٠ مرات .

فائدته : تقوية عضلات البطن .

ويلاحظ في هذا التمرين أن يبدأ بطيئا، وأن ترفع الرجلان مفرودتين عموديا مع بقاء الظهر والكتفين

ملاصقين للأرض ،

التمرين الخامس، اشكل (68)

جلوس طويل [ميل الجذع خلفا ببطء للرقود يكرر 4 مرات .

فائدته: تقوية عضلات البطن والظهر

ويراعى في هذا التمرين لمس الفقرات الظهرية

للأرض أثناء الرقود فقرة فقرة و ببطء في ٨ عدات والرجوع

للوضع الابتدائي في ٨ عدات أخرى مع ملاحظة ثبات الرجلين في الأرض وهذا التمرين من أفضل التمرينات لتقوية عضلات البطن ..

التمرين السادس، الشكل (69)

انبطاح. الكفان أسفل الجبهة) رفع الرجلين

والجذع بالتبادل الأعلى وخفضهما، يكرر ١٠

فائدته : تقوية عضلات المعدة، وعضلات

الجزء المتوسط للجذع، والعضلات الماداة للفخذين

التمرين السابع، شكل (٧٠)
الوقوف وثني الركبتين الوثب عاليا ثم الهبوط
منع ثني الركبتين كاملا ومسك عصا خلف الكتف
يكرر 10 مرات .

فائدته تقوية عضلات الساقين والقدمين
و عضلات الجذع، ويلاحظ أن يؤدي الوثب بخفة ومع
الارتداد، وأن يراعى راحة الجيران أيضا، إذ يجب
تجنب الوثب نهائيا داخل المنزل إذا كان هذا يسبب قلقا
أو ضررا لأحد .

التمرين الثامن، شكل (٧١)
| الجلوس الطويل لف الرجلين من جانب
الأخر، يكرر عدة مرات
فائدته: مرونة مفصل الفخذين .
ولكن يجب أن يؤدي التمرين مع ارتخاء عضلات
الرجلين حتى يدور مفصل الركبة والقدم من الداخل للخارج

التمرين التاسع، شكل (٧٢)
الوقوف فتحا [مرجحة الذراعين بارتخاء في الاتجاهات
(1) مرجحة الذراعين أمايا وحلفا
ب) مرجحة الذراعين بالتقاطع أمام الصدر جانبا .
ج) مرجحة الذراعين و عمل دائرة داخل الجسم وخارج الجسم
فائدته: مرونة الكتفين

ملاحظة يستحب متابعة الجسم كله للحركة بمعنى
ثني وفرد الركبتين مع الحركة اماما و عاليا

التمرين العاشر « شكل (٧٣) »
وقوف سقوط الجذع لأسفل مع ثني الركبتين (1-2) مد الجذع عاليا مع رفع
الذراعين (3-4)

كرر 4 مرات.

فائدتها : توزيع الدورة الدموية في الجسم ونهاه
من المجهود السابق ، ولذا فهو يعتبر التمرين الختامي؟
ويراعى فيه تنظيم النفس عن عمل زفير مع النزول ٧٣
وشهيق مع المد عاليا

٣-٧ تمرينات الحوامل المناسبة

الاهتمام بالتمرينات البدنية في فترة الحمل يلعب دورا هاما في قوة عضلات
السيدة أثناء الحمل، ويساعدها على الولادة بطريقة سهلة ، للأسباب الآتية
*تزداد أثناء الحمل أعباء الجسم الداخلية للسيدة لحدوث تمثيل غذائي جديد
الحياة جديدة، كما يزداد الحمل على العضلات والعظام والمفاصل والأربطة
يتطلب الحمل والولادة زيادة في العبء على جسم المرأة فيزداد وزنها
باستمرار مع زيادة نمو الجنين في أحشائها وكلما تقدمت شهور الحمل برزت
البطن

وازداد الشد على عضلاتها وهكذا لا يصبح القوام معتدلا ويميل أعلى الظهر
للخلف ويتكون التجويف الظهرى، ولذا تشعر الحامل بالأم في عضلات المنطقة
الظهرية والقطنية

مما سبق تظهر أهمية العناية بالتمرينات خلال فترة الحمل، وعلى الأم مراعاة
اوامر الطبيب وتنفيذ خطة التمرينات حتى تسهل ولادتها وتسترد الأنسجة التي
ضعفت بسبب إطالتها أثناء الحمل قوتها. ولذا يجب الاهتمام بالتمرينات لا أثناء
الحمل فقط بل بعد الولادة كذلك، وليس هدف التمرينات هنا الناحية الجمالية او
إصلاح اخطاء القوام فقط، بل تعطى المرأة تمرينات خاصة نافعة تعمل على إزالة
الام الظهر والاهتمام بالصدر والساقين والقدمين

والمعروف أن خوف الأم من الام الوضع وعدم معرفتها لمدى هذا الألم
خاصة مع الوضع الأول بسبب تشنجا في العضلات يؤدي إلى تعسر الولادة
وزيادة

صفحة 146

الآلام، ولكن عند معرفة الأم لخطوات الحمل والولادة يذهب عنها هذا الخوف ويساعدها على اكتساب العزيمة نتيجة فرحتها بقدم المولود فيضيع بذلك جزء من

الألم وتصبح الولادة طبيعية، وعلى الطبيب أو إخصائي العلاج الطبيعي تخصيص

حوالي ٢٠ ساعة لأداء التمرينات يوزعها على فترات تمتد لأسابيع يقنع بها السيدة

حتى تسترد قوة عضلاتها ومرونتها السابقة.

١-٣-٧- بعض الملاحظات للحامل عند أداء التمرينات

* أداء التمرينات في الصباح الباكر ولمدة 10 دقائق في حجرة حسنة التهوية

* تزداد قوة التمرينات تدريجياً على أن تتحمل السيدة الحامل هذه الزيادة -
ومن الملاحظ أن مقدرة الحامل على أداء هذه الحركات تقل خلال الأسابيع الأخيرة للحمل

* إذا لاحظت الحامل أي اضطرابات نتيجة مزاولتها للتمرينات الخاصة بها فعليها استشارة الطبيب.

* تقسم التمرينات التي تعطي للحامل إلى مجموعات ثلاث تختار السيدة بعضاً من كل مجموعة وتقوم بتأديتها وهي كما يلي:

- تمرينات القدمين

- تمرينات لتقوية ومرونة عضلات البطن والحوض.

- تمرينات القوية ومرونة عضلات الظهر

٢-٣-٧ نماذج لتمرينات الحوامل

تمرينات القدمين

* رقود ثني الركبتين ومدهما مع وضع القدمين على الأرض وشد المشطين اثناء التمرين. يكرر 5 مرات.

* (جلوس طويل . سند باليدين على الأرض خلف المقعد محاولة لمس

باطن القدمين لبعضهما البعض مع استمرار لمس حافية القدمين الداخلية

صفحة 147

يلاحظ تكوين فجوة بين القدمين، يكرر 54 مرات .
* رقود فتحة دوران القدمين من المفصل للخارج ثم يكرر للداخل يكرر
5مرات .
* رقود تبادل ثني ومد القدمين مع استمرار ملاصقة الكعب للأرض -
يكرر 5 مرات ،
* الرقود شد الجسم ثم ارتخاؤه يكرر 6 مرات
و* [الرقود ثني إحدى الركبتين مع فرد الساق الأخرى عموديا ومسكها
باليدين ثم التبديل . يكرر 3 مرات .
ملحوظة، يمكن أداء هذه التمرينات ابتداء من الأيام الأولى للحمل وتنصح
السيدة بالاستمرار فيها بعد الولادة
تمرينات لتقوية ومرونة عضلات البطن والمقعدة
(1) تمرينات للألياف الطولية العضلات البطن
*الرقود مع وضع إحدى اليدين فوق البطن والأخرى في تجويف الظهر
شد عضلات البطن وضغط الظهر لليد مع ثني الركبتين وفردهما
يلاحظ عدم رفع القدمين عن الأرض، وتنظيم التنفس ببطء مع الحركة
يكرر 5 مرات
* لرقود القرفصاء] قبض مفاجئ لعضلات البطن والمقعدة ثم ارتخاؤها
يكرر من 10:5 مرات .
يلاحظ أن يكون التنفس بعمق أثناء تأدية التمرين وطوال الستة أشهر الأولى
للحمل

*الرقود القرفصاء تبادل فرد الساقين (يكرر 3 مرات) لكل ساق، مد
الساقين معا بيد، ثم الرجوع للوضع الابتدائي (يكرر 3 مرات) يمكن أداء
هذا التمرين طوال مدة الحمل أو حتى الشهر الثامن -
* رقود القرفصاء] رفع الساق اليمنى عاليا لعمل زاوية قائمة مع الجسم
(١ - ٣) خفضها للوضع الابتدائي (4 - 6) . يكرر مرتين .

ورقود القرفصاء ترك الركبتين تسقطان لاحد الجانبين تم الرجوع للوضع
الابتدائي، يكرر للجهة الأخرى، يكرر 4 مرات .
يلاحظ ارتخاء الذراعين بجانب الجسم وهدوء التنفس وانتظامه . مع ملامسة
حافة القدم الخارجية للأرض، ويمكن أداء هذا التمرين طوال مدة الحمل
(ب) تمارين لتقوية الألياف المائلة لعضلات البطن
*رقود فتحا (رفع الرجلين بالتبادل .
يكرر 5 مرات، ويؤدي طوال مدة الحمل
[رقود فتحا . ثني الركبتين سحب الفخذين ميعا لأعلى زاوية قائمة
الرجوع للوضع الابتدائي مع ملاحظة وضع القدم بأكملها على الأرض
يكرر 4 مرات ويؤدي التمرين طوال الثمانية أشهر الأولى
* [الرقود فتح الساقين للخارج لأبعد ما يمكن ثم ضمهما .
يمكن أداء هذا التمرين طوال مدة الحمل
• رقود فتحا مع رفع الرجلين قليلا عن الأرض فتح وضم الرجلين.
يكرر التمرين 4 مرات .
(ج) تمارين لتقوية عضلات قاعدة لحوض
ورقود القرفصاء مع السند على مقعد أو كنبه محاولة شد عضلات البطن
والمقعدة لبضع ثوان ثم الارتخاء .
يؤدي عدة مرات مع ملاحظة اشتراك عضلات الشرج والحوض السفلى في
أداء الحركة ، وهذا التمرين عام جدا في أشهر الحمل الأولى ويمكن أدائه حتى
الشهر الثامن اور التاسع
*رقود القرفصاء رفع الحوض لأعلى ببطء وخفضه ببطء ايضا يكرر
التمرين 4 مرات متتالية و يؤدي حتى الشهر الثامن .
* نفس التمرين السابق، ولكن مع محاولة رفع الحوض مرة للجهة اليمنى
ومرة للجهة اليسرى ثم الهبوط ببطء يكرر مرتين .
صفحه 149

يلاحظ أن هذا التمرين يحتاج إلى شيء من المهارة ويؤدي طوال مدة الحمل التمرينات وحتى الشهر السابع للام العادية
*الرقود القرفصاء (تباعد الركبتين بقدر الإمكان مع بقاء تلاصق القدم و ملامستهما للأرض-)

يكرر 10 مرات ويؤدي حتى نهاية الشهر السابع
تمرينات التقوية ومرونة لعضلات الظهر
* الوقوف مرجحة الذراعين أماما واسفل معا أو بالتبادل . والتدرج بالارتفاع للوصول لعمل دوران بالذراعين
يؤدي هذا التمرين طوال أيام الحمل، ومن المستحسن أدائه من وضع الجلوس في الأسابيع الأخيرة
*الوقوف) رفع الكفين حاليا ثم تركهما يسقطان بارتخاء لأسفل ثم عمل دوران

المفصل الكتف، ويمكن تأدية هذا التمرين طوال أشهر الحمل
*الوقوف فتحا سقوط الجذع بارتخاء لأسفل بقدر الإمكان ثم رفعه ببطء يؤدي التمرين في الأشهر الأولى فقط
*الوقوف فتحا سقوط الجذع بارتخاء لأسفل وعمل مرجحة بندولية بالذراعين من ساق لأخر
ويؤدي في الأشهر الأولى فقط
*جلوس عال على كرسي بدون مسند تقوس الظهر للأمام ثم مده عاليا وهذا التمرين مفيد لآلام الظهر
والوقوف رفع الذراعين عاليا وخفضهما خلفا مع محاولة التصفيق خلف الراس ثم عاليا
* [الوقوف مواجه الحائط) مع ملامسة البطن والقدمين للحائط، رفع الذراعين عاليا و الضغط خلفا
هذا بجانب المشي يوميا طوال فترة الحمل مدة تتراوح بين ثلاثين دقيقة وساعة

4-7- تمارين للطفل الرضيع

لا شك أن الحركة والحركات العشوائية التي تصدر عن الطفل الرضيع تعتبر دليلاً على حيويته ومدى مقدرته العضلية، والتنمية هذه الحركات بشكل منظم ووجب توجيه الأمهات إلى اللبس الذي لا يعوق حركة الطفل وإلى الحركات التي

تساعد الطفل على القيام بها منذ الشهر الثالث حيث يحتاج الطفل إلى عمل حركات حرة على مدى أوسع. ولهذه التمارين أهمية كبيرة جداً في حماية الرضيع من التشوهات، أو إزالتها إذا حدثت نتيجة عملية الولادة أو الحوادث.

ويجب أن تراعى الأم عند تنفيذ التمارين للطفل الرضيع ما يلي :

* أن تعد له حجرة دانه حسنة الإضاءة ومزودة بسرير أو منضدة مناسبة لتأدية الحركات المطلوبة، وان تعد قريباً منها مشمعا و فوطة كبيرة ناعمة تكفى للفه بعد التمارين .

* أن تؤدي التمارين له يوميا أو 4 مرات على الأقل أسبوعيا، وأن يكون ذلك لمدة تبدأ بسبع دقائق وتزيد حتى ٢٠ دقيقة.

* عادة يظهر الخوف على الطفل في هذه المرحلة ويعبر عن خوفه هذا بالبكاء والصراخ فيجب ألا تعير الام ابكاء» أي اهتمام -

* ترقد الأم طفلها عارية بدون ملابس على المنضدة أو السرير أمامها وتعطيه فرصة الحركة الحرة تحت أشعة الشمس المباشرة
* يجب أن تراعى الأم عدم عمل تمارين للطفل بعد الأكل أو بعد الحمام مباشرة

و تبدأ الأم التمارين بإرقاد طفلها على وجهه ثم تدلك عضلات ظهره ومقعدته مع استخدام البودرة في عملية التدليك ومراعاة أن تكون يداها ناعمتين ودافنتين. ثم تقلب الطفل على ظهره مع مراعاة وضع يدها خلف رأسه منعا من سقوطها خلفا وبعد ذلك تقوم بعمل التمارين له

٢ - 4 - نماذج للتمارين المناسبة :

تبدأ الأم بعمل تمارين للذراعين أولاً مبتدئة بالأصابع ورسغ اليد وذلك بقبض الرضيع على إبهام الأم التي تقوم بعمل التمارين التالية :

التمرين الأول:

*رقود تحريك الكتفين في حركات دائرية -

(1) كتف واحد .

(ب) الكتفان معا في اتجاه واحد..

(ج) تبادل حركة الكتفين -

التمرين الثاني

الرقود تبادل ثنى و مد الذراعين .

التمرين الثالث:

*رقود تبادل تقاطع الذراعين أمام الجسم بتوقيت بطيء -

التمرين الرابع

*رقود مع مسك قدم بيد والسبابة أسفل الساق ثنى ومد الرجلين معا

وبالتبادل، كحركة التي -

يراعى عدم التواء الساقين .

التمرين الخامس

*رقود ثني الركبتين على البطن مع مد الساقين .

تحريك الساقين في دوائر من مفصل الفخذ.

(1) في اتجاه واحد .

(ب) للداخل

(ج) للخارج.

صفحة 152