

الاحماء العام: الاحماء يعد مهم جداً قبل ممارسة اي تمارين الجسم نشط ومستعد لإداء التمارين، وقد يتسبب اللاعب الذي لا يقوم بعملية الاحماء لذا لابد من تمارين الاحماء الإحماء العام وهو مهم جداً لإعداد أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله ومن الأمثلة على تمارين الرقبة 5 - إعادة التمرينات ثلاث مرات لكل جهة 1- وضع الذراعين للأمام او للجانب 2- تحريك الذراعين حركة دائرية تمرينات القدم ني الاحماء العام: 1- تحريك الكتف بجميع الاتجاهات 2- رفع الذراعين للأعلى ثم لفها في حركة دائرية لمدة 10 ثواني 3- رفع الكتف للأعلى بأكبر قدر ممكن ومن ثما ارجاعها بهدوء تام مع تكرار 10 مرات تمرينات الساقين لإحماء الخاص بالجمباز هو تحضي اللاعب نفسيًا وفسولوجيًا وبدنيًا وذلك باستخدام تتدرج نفا الحجوم الشدة وتختار بدقة وفقاً للتجارب العملية ين قوة انقباض وانبساط العضلات وكما يساعد الإحماء على البعد عندوثإصاباتكالشداوالتمزق نفاالعضلاتوالاربطةاوي تمارين الكتف والذراع ني ميل الرقبة لليم ني والشمال وبحركة دائرية لتأكد من ان عضلات الرقبة مشدودة 1 الجدار و الانحناء برفق الى الامام لتمديد الكتف ني والذراع ني تمارين الجزء العلوي من الجسم الوقوف مع مد الذراع ني الى الامام ثم الانحناء ببطء للمس أصابع القدم ني تمرين اسفل الظهر الجذع 2 تمارين تمديد اسفل الظهر الوقوف ثم مد اليد اليم نت خلف الجسد ورفع القدم اليم نت للخلف من ثم لمس القدم باليد وتكراره بالجهة اليسرى كذلك تمارين تمديد أربطة الركبة 3 تمارين الجزء السفلى من الجسم الدرجة الأمامية به عملية دوران الجسم دوره حول تمرين الكريس الهزاز تمرين الجري بنفس المكان الاحماء لمهارة الدرجة الأمامية المكورة صورته صورته فيديو الجوانب الفنية لدرجة الأمامية المكورة ن ن ي وضع متكور للداخل ، ف نفس وقت ثت بالساقى. كام لا ، من المحتمل أن يؤدى المد للأمام مع النط قليلاً بذهاب القدم ني خارج البساط - إدخال الرأس للداخل بحيث أن الذقن يلتصق بالصدر 1- عمل إحماء قبل البدء نف التمرين لتجنب حدوث أي إصابة ي تمرين من هذا الميان ، الاحماء لمهارة الم نيان الأمامي تمرين الركض تمرين الانحناء للأمام صائح مهمة للم نيان الأمامي 2- يجب عليك كمتعلم سماع نصائح المدرب