



مرجحة الذراعان من أمام وخلف الجسم

تمثل مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم شكلا من أشكال تمرينات المرونة لمفصلي الكتفين. وقد تستخدم في تهيئة العضلات والأربطة لعمل عضلي يتضمن أداء حركة أو تطبيق مهارة حركية.

يتميز مفصل الكتف باتساع مداه الحركي والسماح للذراع بالتحرك في مختلف الاتجاهات: للأمام وللخلف وللأعلى وللأسفل وللجانبيين اليمين واليسار.

■ تتم مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم من وضع الوقوف حيث يتم رفع الذراعين وهي مرتخية قليلا لتكون في وضع بين جانبا وأسفل.

■ تبدأ حركة المرجحة بتحريك الذراعين من الجانبين إلى الأمام لتتقاطع أمام الجسم،

■ تتحرك في اتجاه عكسي من أمام الجسم مرورا بالجانبين ووصولاً إلى الخلف لتتقاطع خلف الجسم، وتكرر الحركة في المسار نفسه أمام وخلف الجسم.

اعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM



مثال فيديو للدرس

