

انواع التمرينات الهوائية

اعداد

م.م غفران ابراهيم نعمة

كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى - قسم التربية
البدنية



انواع التمرينات الهوائية

● **ايروبك ذات الأثر الواطئ** -:هي تلك الحركات التي تلامس فيها قدم واحدة الارض طوال فترة الاداء , وهذا النوع مناسب لكل الناس وعلى مستوياتهم الصحية ولياقتهم البدنية كافة خصوصا الاشخاص البدنيين فلا يسبب اجهاد كبير لمفاصلهم

ايروبيك ذات الاثر العالي :

● هي تلك الحركات التي يتحرك فيها الجسم كافة خلال المكان بحيث تفقد كلا القدمين اتصالها بالارض كالقفز يولد مثلا قوة معتدلة على الجهاز الهيكلي ويفضل عند اداء هذا النوع من التمرين اخذ يوم للراحة لاستعادة الاستشفاء ولا يفضل اداؤه من قبل الاشخاص الذي مفاصلهم تكون ضعيفة .



ايروبك ذات الاثر العالي والواطي (المركب)

● هي تلك الحركات ذات المركبة ذات الاثر العالي والواطي اذا ان اغلب الاشخاص يفضلون هذا النوع المتوازن في التأثير وهو مناسب لذوي الحالة الصحية الجيدة .

● ايروبك الخطوة: وهو الخطو اعلى واسفل المصطبة ويمكن لهذا النوع ان يوفر شدة عالية او شدة واطئة باختلاف ارتفاع المصطبة وعدد مرات الصعود والنزول .

ارشادات يجب اتباعها عند استخدام الصندوق الخطوة :

● ان يكون الجسم منتصباً باعتدال مع النظر الى الامام وتكون الاكتاف الى الوراء باستقامة.

● اهمية فرد الظهر باستمرار مع عدم الانثناء الى الامام مع عدم التصلب اثناء الاداء.

● يجب مراعاة مرونة مفصل الركبة مع تجنب تقليل الزاوية بين الركبة والفخذ بل من المهم ان تبقى زاوية قائمة .

● مراعاة الوقوف في منتصف الصندوق مع مراعاة الصعود بالقدم كلها اما الهبوط فيكون على المشط ثم القدم .

● ضرورة مراعاة تنظيم التنفس من حيث الشهيق والزفير مع مراعاة عدم كتم النفس اثناء اداء التمرين .

اهمية التدريب بالاثقال :

- تحقق لممارسيها القوام الجيد والتكوين البدني المتناسق .
- وسيلة رئيسة للعلاج الطبيعي و الوقاية من التشوهات القوامية .
- اسلوب هام لرفع كفاءة الاجهزة الحيوية للفرد .
- وسيلة اساسية لتنمية القوة العضلية بانواعها .
- تكسب ممارسيها سمات شخصية كالثقة بالنفس والعزيمة .
- تراعي الفروق الفردية بين الافراد فتناسب مع مستوياتهم واعمارهم .



شكرا لحسن اصغائكم

