

شرح البرنامج الأمريكي لزيادة الطول في شهر

تعريف التمرين

هو عبارة عن تمارين نقوم بها طيلة شهر كامل و يوميا قبل النوم و بعد الاستيقاظ في الصباح

تساهم في اعتدال القامة وزيادة طول الجسم

: مقسمة إلى اجزاء

الجزء الأول يدوم لمدة اسبوع

الجزء الثاني اسبوعان

الجزء الثالث اسبوع

(.. و يستلزم هذا التمرين التغذية السليمة المتكاملة التي تحتوي على البروتينات (الحليب - اللحوم - السمك

) و الفيتامينات (الحبوب - الفواكه - الخضراوات الموسمية و غيرها

و لا ننسى التنويه إلى الراحة النفسية للمتمرن فهي عنصر فعال في اعطاء نتائج اسرع

1الجزء

لدينا 5 تمارين نقوم بها في هذا الاسبوع يوميا قبل النوم ب15 دقيقة و بعد الاستيقاظ ب5 دقائق.
1- قبل ان تنام أو بعد تنهض من النوم و انت على السرير في وضع النوم تقوم بتمديد رجلتك و يديك في آن واحد إلى اقصى حد يمكن ان يصلوا إليه ، و بعد 20 ثانية تقريبا و انت على نفسك الحالة تحرك إلى اليمين و اليسار.

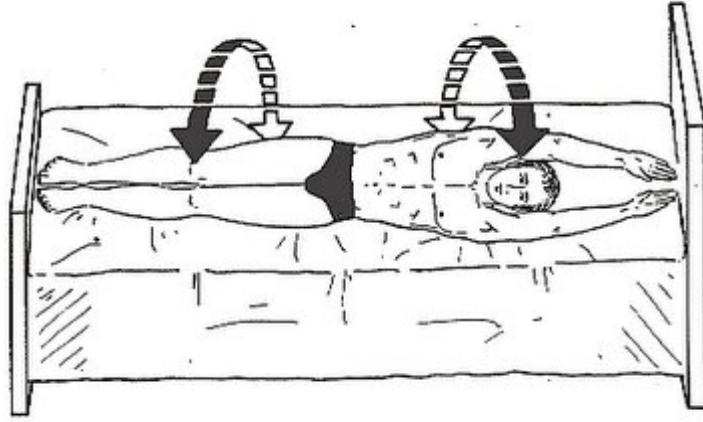


FIGURE 2

2- و انت على وضعية النائم ضع يديك على منطقة الحوض و ارفع رجلك و حركهم و كأنك تسوق دراجة

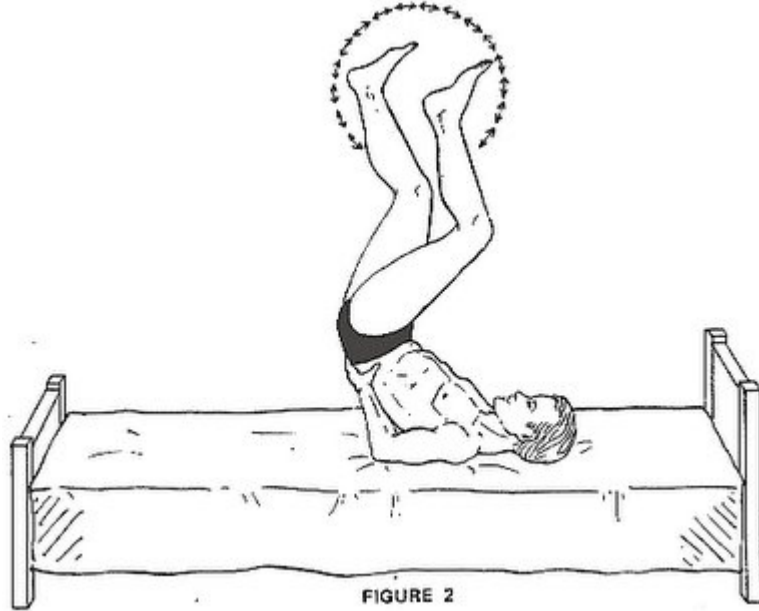


FIGURE 2

3- و انت في السرير و لكن بوضع الجلوس دع رأسك يميل للأمام ملامسا ذقنك لصدرك قدر الاستطاعة ثم قم بتدويرها يمينا و شمالا أعد الحركة عدة مرات 7 مرات تقريبا و لكن حذاري أن ينقطع رأسك هههه

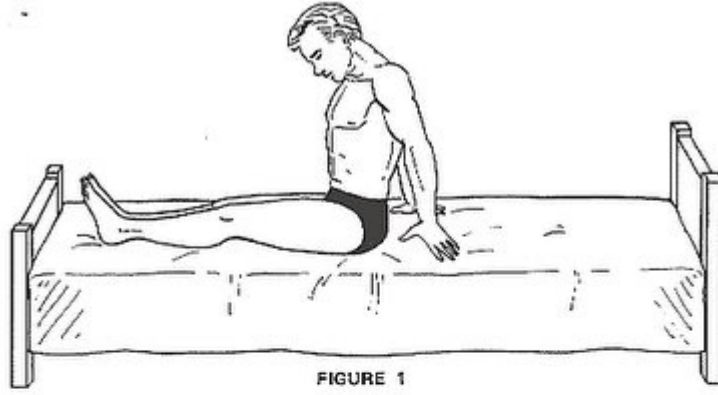


FIGURE 1

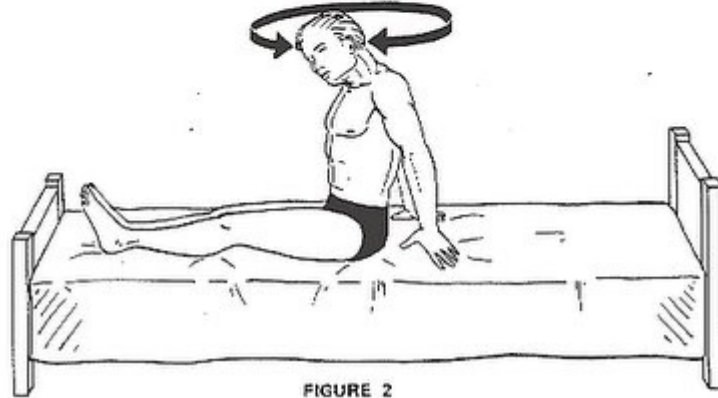
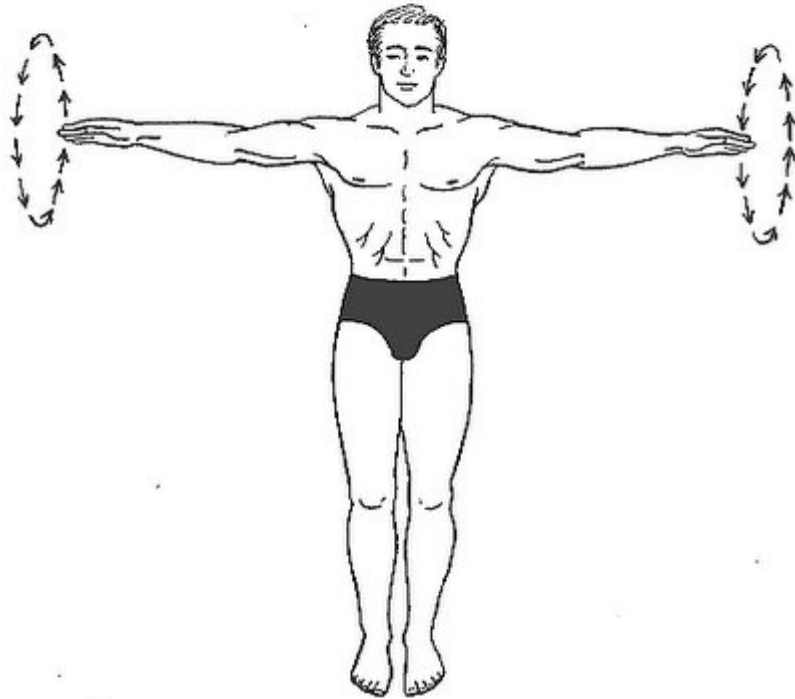
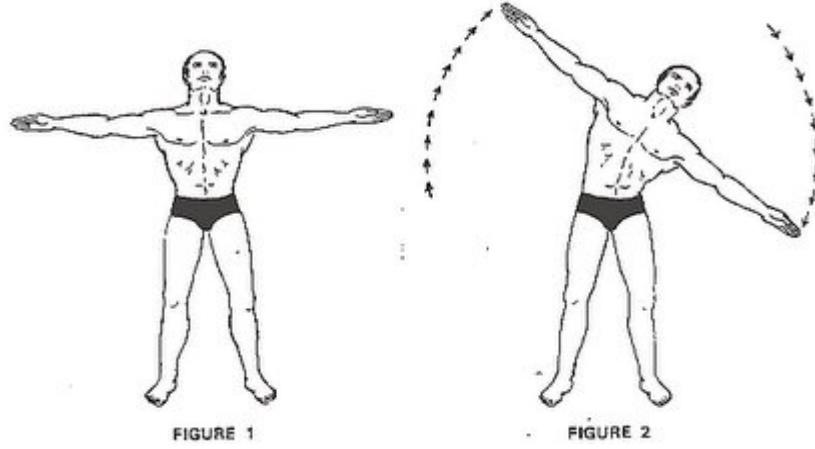


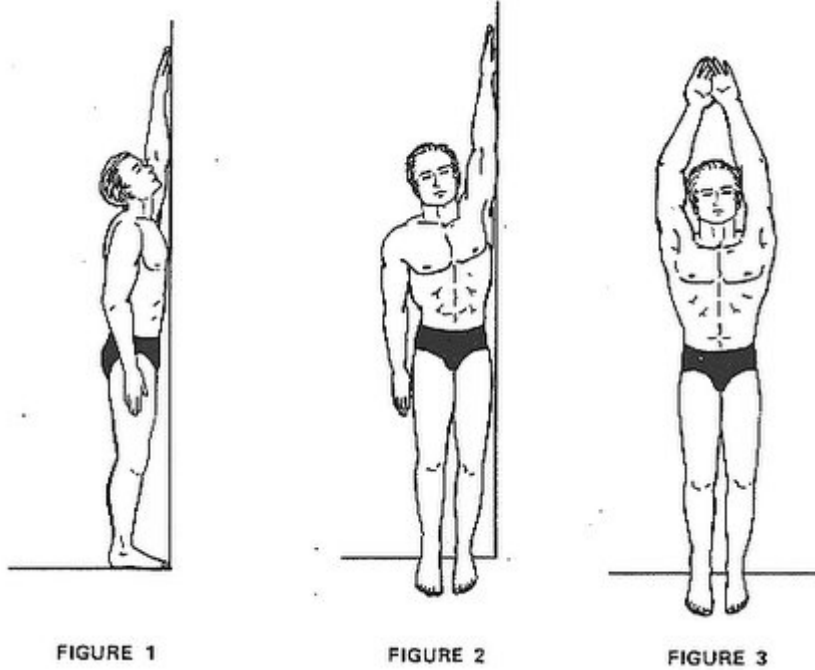
FIGURE 2

4- و انت في وضعية الوقوف مدد الذراعين أفقيا و باستقامية
ثم قم بحركة دائرية مثلما توضح الصورة.





5- و انت في وضعية الوقوف ملامسا للجدار مدد ذراعيك كل واحدة على حدى و كأنك تريد ان تنزع شيء من الجدار ثم باليدين معا لمدة 3 مرات.



الجزء الثاني

في الأسبوع الثاني نحافظ على تمارين الاسبوع الأول ولا نقطعها و نضيف اليها التمارين التالية يعني انتقلنا إلى مرحلة متطورة

ر ، ضع يدك فوق الكرسي ثم ارجع رجل واحدة للخلف و إلى الأعلى مع

مع كل رجل 10 مرات.

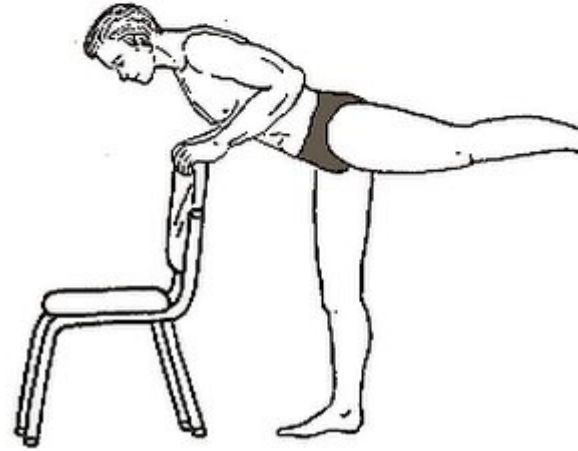
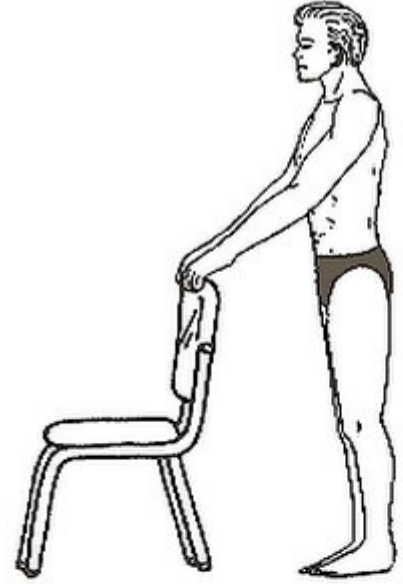


FIGURE 2

لا يحتاج شرح (أو شرح صعب شوي ههه)
تشرح كل شيء و تعاد هذه الحركة 10 مرات.

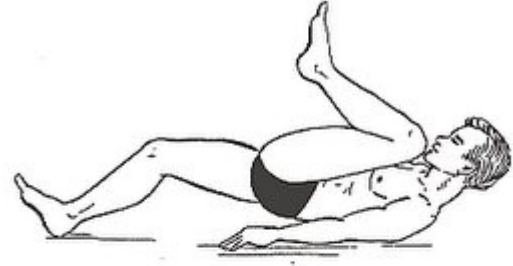


FIGURE 1

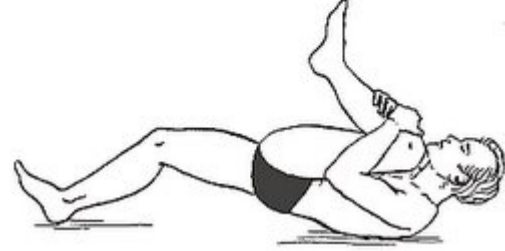


FIGURE 2

المستطاع و اشبك الاصابع في بعض بدون رفع رجلك ثم ارفع رجلك و ابق
تنفس بشكل طبيعي ثم انزل بيديك و هما مضمومتان مع بعض و حاول لمس
الأرض يعاد هذا التمرين 3 مرات



FIGURE 1



FIGURE 2

رك و اشبكهما مع بعض ثم اعمل وضعية القوس برفع رجليك قليلا إلى فوق و
فواني ثم مدد يديك إلى الأمام قدر المستطاع مع تحريك رجليك فوق و تحت مثل
ما في الصورة

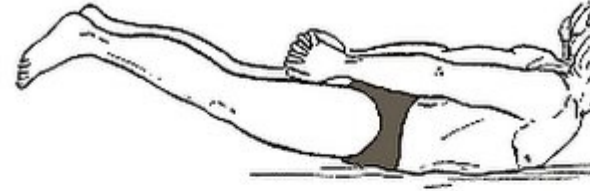


FIGURE 1

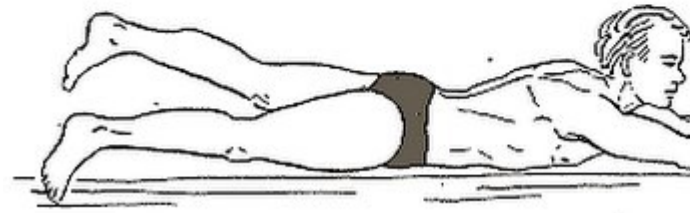


FIGURE 2

عيك إلى فوق قدر المستطاع مع شد عضلات الجذع ثم انحني يمينا قدر ما
سا يكرر التمرين 10 مرات ثم راحة دقيقة ثم 10 مرات.



FIGURE 1

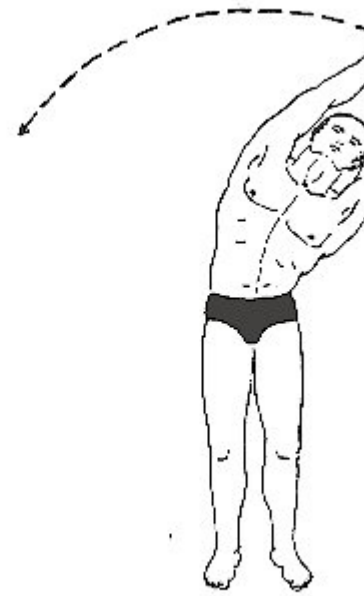


FIGURE 2

لمؤخرة و ركبتك مثنيتين حاول رفع جسمك على الأرض 10 مرات

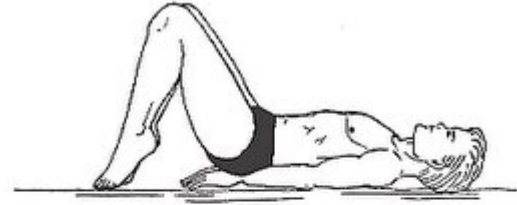


FIGURE 1

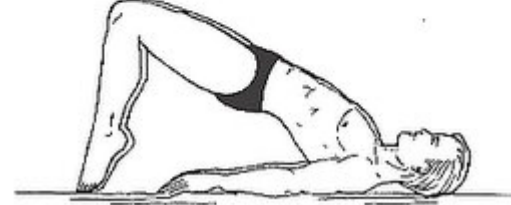


FIGURE 2

وضح الصورة ممددا رجليك خارج الكرسي ثم مدد يديك شيئا فشيئا ، ثم اثني
ابقي بضع ثواني على هذه الوضعية. تكرر العملية 5 مرات

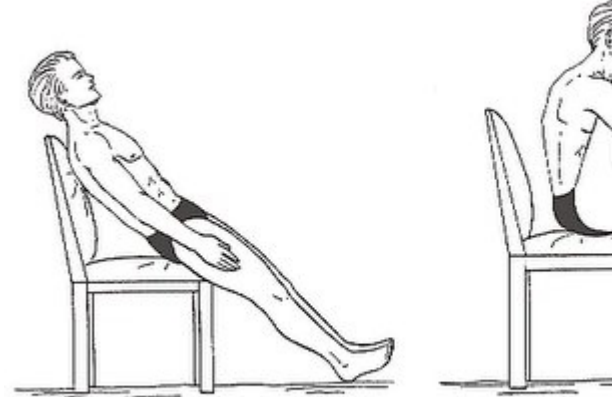


FIGURE 1



FIGURE 2

والي 40 سم ضع يديك خلف المؤخرة ثم انزلهم ببطئ مع الانحناء اماما حتى
تلامس القدمين تكرر 5 مرات.



FIGURE 1



FIGURE 2

منه حوالي 30 سم و مع الايام تزيد المسافة ، ارفع يديك للأمام ثم إلى الخلف و
مك فقط اصابعك ، ثم ارفع يديك للأمام و بعدها انزلهم يكرر التمرين 7 مرات

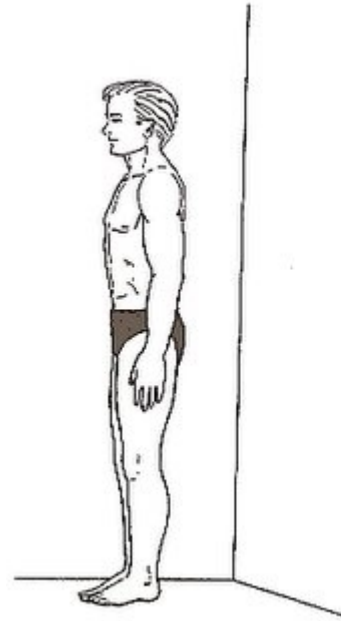


FIGURE 1

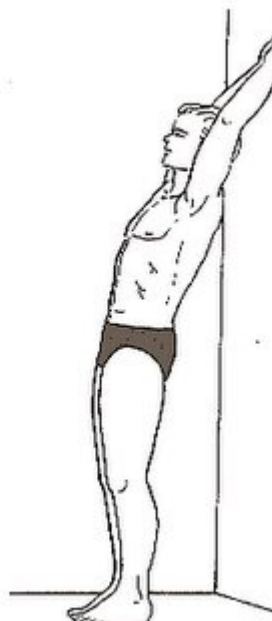


FIGURE 2

ي للأمام و اجعل الوزن عليها دون رفع القدم اليمنى و اثنها و يدك اليسرى
المستطاع للأمام لمدة 3 ثواني تعاد العملية 5 مرات مثلما في الصورة

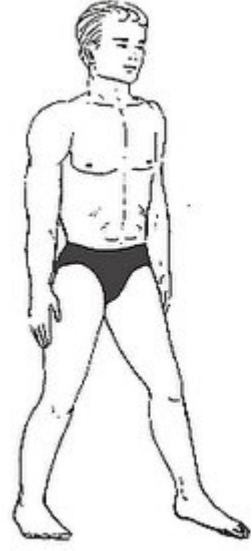


FIGURE 1



FIGURE 2

ين قليلا و ايديك على الحوض تنزل قليلا بثني الركب و اليدين ممدودتين للأمام
على الوضعية ثواني و تكرر 10 مرات

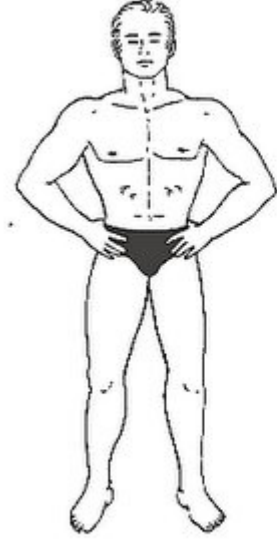


FIGURE 1



FIGURE 2

اثاث (كرسي -خزانة ...) لمنعهم من الانتقال اثناء التمرين و شبك اصابع يديك
ببطئ نحو اليمين ثم إلى اليسار . ارتاح 15 ثانية و تمرن 30 ثانية على هذه
الوضعية و هكذا

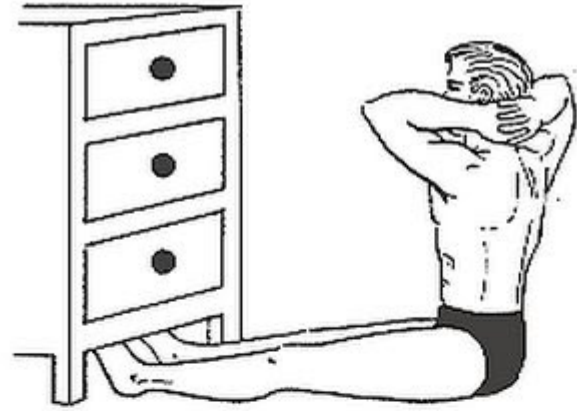


FIGURE 1

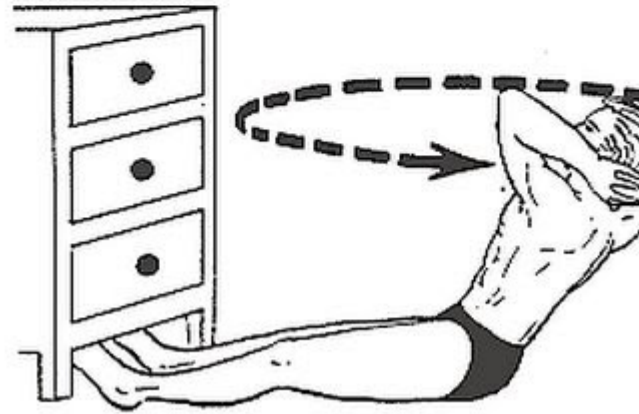


FIGURE 2

مد ذراعيك فوق قدر المستطاع ثم انحني للأسفل و المس الارضية باصابعك

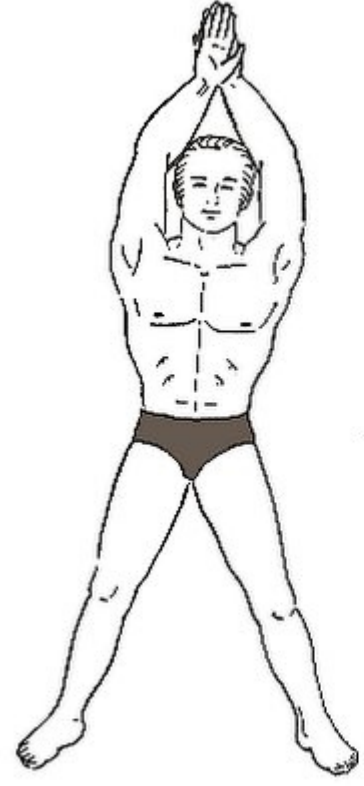


FIGURE 1



FIGURE 2

رجليك قدر الاستطاعة ثم اعمل وضعية القوس برفع الحوض قليلا للأمام
تكرر العملية 5 مرات

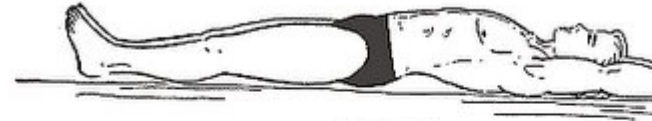


FIGURE 1

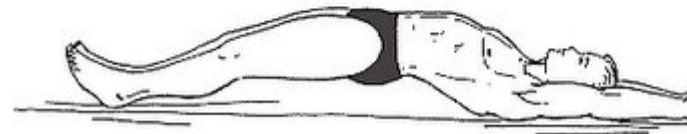


FIGURE 2

رقبتك انحني للأمام ثم للأسفل رجدعك قدر الاستطاعة . تكرر العملية 5مرات

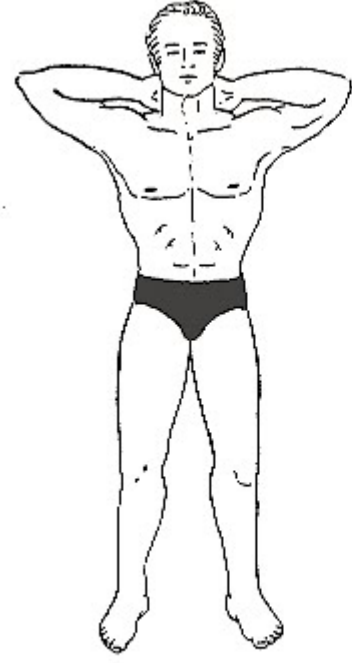


FIGURE 1



FIGURE

الجزء الثالث

1- في وضعية الوقوف خلي يديك مضمومتين وراء رأسك . ادفع رأسك بيديك نحو الأمام السفلي و بنفس الوقت خلي عضلات الرقبة تقاوم الدفع و دع ذقنك في هذه الاثناء يلامس صدرك . تكرر العملية 10 مرات ثم ارتاح 10 ثواني ثم تكرر 10 مرات.

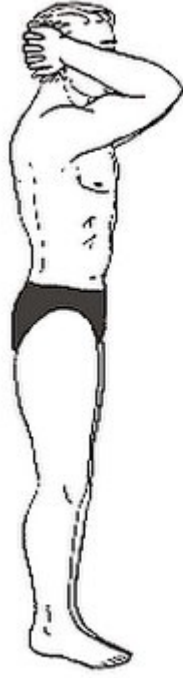


FIGURE 1

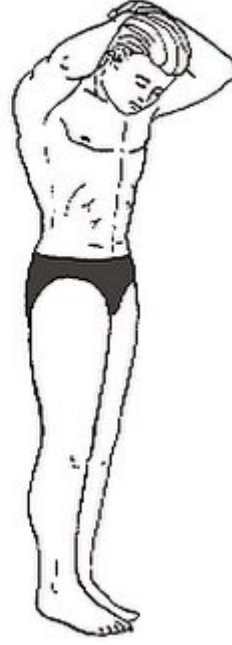


FIGURE 2

2- في وضعية الوقوف خلي يديك وراء ظهرك و مشبوكي الاصابع
خلف الخصر ثم حرك كتفيك بحركة دائرية 10 مرات ثم راحة ثم
10 مرات



FIGURE 1



FIGURE 2

3- قف و رجلك اليسرى للوراء و الأخرى للأمام و ارتكز على القدم اليمنى و مدد اليد اليمنى . انحني للأمام و يمكنك تثنية الركبة اليمنى و أنت تمد يدك و جسمك و تحاول إيصال رأسك بالأرض قدر المستطاع ثم تبديل الرجل

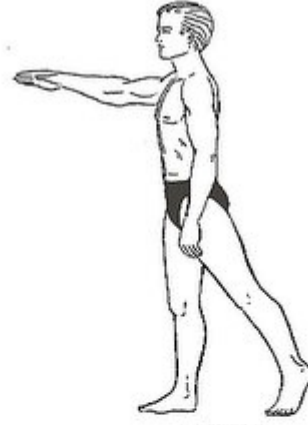


FIGURE 1

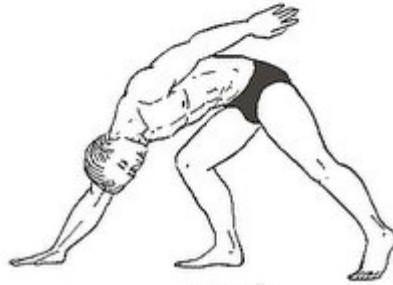


FIGURE 2

4- في وضعية الوقوف ارفع كعبك من على الأرض و قف على اصابع رجلك و ارفع ذراعيك و جسمك للأعلى قدر ما استطعت ثم ارجع رأسك و رقبتك للخلف قليلا و ابقى على الوضعية 9 ثواني ثم كرر العملية 10 مرات



FIGURE 1



FIGURE 2

5- و انت في وضعية النائم على بطنك و يديك خلف ظهرك مشبكا
الأصابع ثم ارفع رجلك عن الأرض و رأسك في نفس الوقت يعني
شكل قوس ثم مدد ذراعيك قدر المستطاع تكرر 5 مرات



FIGURE 1



FIGURE 2

6- و انت في وضعية الجلوس ممددا رجلك على الأرض و
يديك حول خصرك مد رجلك و حاول لمس اصابع قدميك
تكرر 5 مرات



FIGURE 1



FIGURE 2

7- و انت في وضعية الجلوس اثني ركبتيك و ضع يديك خلف رأسك
مشبكتين ثم امل رأسك ناحية اليمين محاولا لمس ركبتك اليمنى
بكوعك الأيسر مثلما توضح الصورة ثم كرر العملية مع الركبة
اليسرى و الكوع الايمن يكرر 5 مرات



FIGURE 1



FIGURE 2

8- و انت في وضعية النائم على ظهرك ممددا جسمك ، ثبت
ذراعيك على الارض ولا تحركهما و ارفع ساقيك للأمام قدر
الاستطاعة حتى تلامس قدميك فوق رأسك مثلما في
الصورة (التمرين صعب شوي لكن مع الوقت يصبح سهل)



FIGURE 1



FIGURE 2

9- نأتي إلى التمرين الأخير تمرين التعلق . تعلق بعمود مثبت على ارتفاع مترين أو متر و 70 سم و ابدأ في التمرجح امام و خلف .
كرر العملية قدر المستطاع

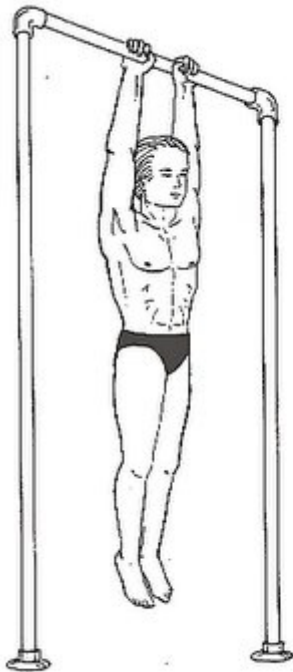


FIGURE 1

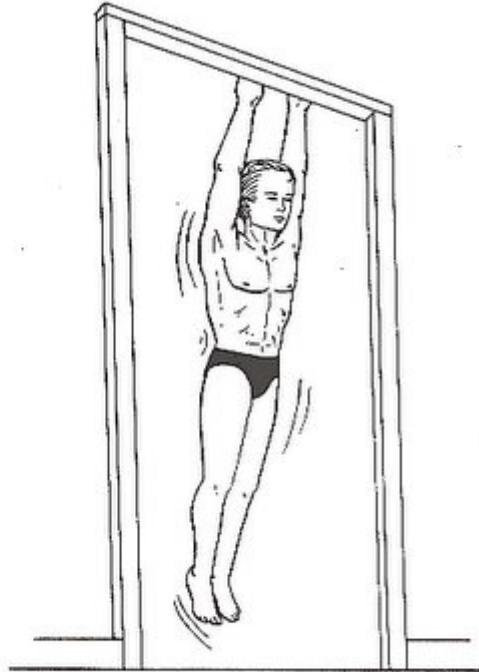


FIGURE 2

إعداد : فاعل خير