

## تمارين لتقوية مركز الجسم ( الحوض )



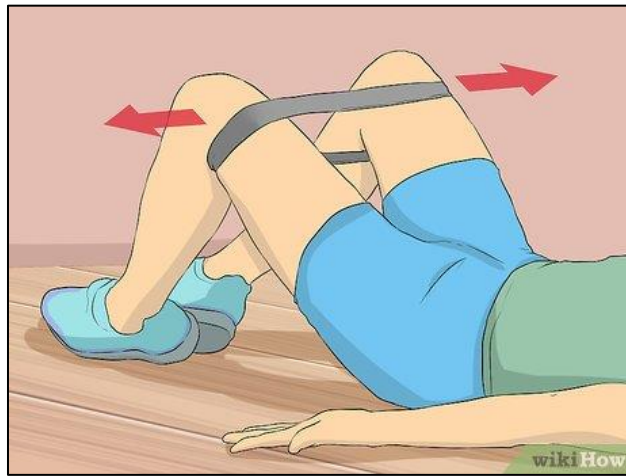
رفع الحوض للأعلى مع ثبات 3 ثوان

تكرار التمرين 30 مرة تفصل بينها راحة بسيطة بعد كل 10 مرات



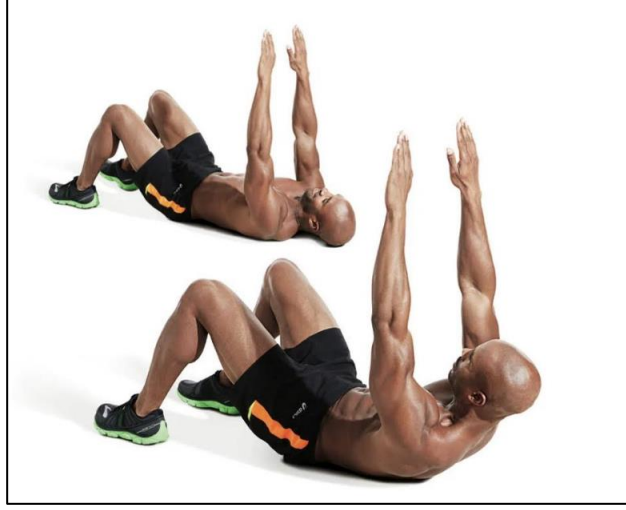
ضم الفخذين و الضغط على الكرة لمدة 3 ثوان

تكرار التمرين 30 مرة تفصل بينها راحة بسيطة بعد كل 10 مرات



فتح الفخذين بوجود الشريط المطاطي و الثبات لمدة 3 ثوان

تكرار التمرين 30 مرة تفصل بينها راحة بسيطة بعد كل 10 مرات



رفع الأكتاف من الأرض مع ثبات 3 ثوان  
تكرار التمرين 30 مرة تفصل بينها راحة بسيطة بعد كل 10 مرات



الثبات بهذه الوضعية لمدة 30 – 60 ثانية حسب الإستطاعة  
مع الإنتباه لبقاء الحوض مرتفعا قليلا كما في الصورة