

الأحماء في لعبة كرة السلة

الزمن الكلي	راحة	التكرار		الزمن	الأداء	نوع الإحماء	ت
		م	ت				
١٠ دق				١٠ دق	هرولة خفيفة باستخدام تمارين كرة السلة (مناولة-طبطبة- تصويب)	عام	
٥٥ ثا	٣×٥ ثا	٤	١	١٠ ثا	إطالة ثابتة لعضلات الرقبة ولأربع اتجاهات	خاص	١
٢٥ ثا	٥ ثا		٢	١٠ ثا	انقباض مركزي متحرك لعضلات الرقبة (دوران يمين مرتين ثم أمام خلف - دوران يسار مرتين ثم أمام خلف)	=	
١٥ ثا				١٥ ثا	ارتخاء	=	
٢٥ ثا	٥ ثا		٢	١٠ ثا	إطالة ثابتة لعضلات الذراعين (سحب الذراعين للامام)	=	٢
٢٥ ثا	٥ ثا		٢	١٠ ثا	انقباض مركزي متحرك للذراعين (تسليق الحبل بشكل وهمي)	=	
١٥ ثا				١٥ ثا	ارتخاء	=	
٢٥ ثا	٥ ثا		٢	١٠ ثا	إطالة ثابتة لعضلات البطن العليا (من الانبطاح رفع الذراعين للأعلى من قبل الزميل)	=	٣
٢٥ ثا	٥ ثا		٢	١٠ ثا	انقباض مركزي متحرك لعضلات البطن العليا (تمرين التوافق بتثبيت الرجلين مع محاولة النهوض ومس يد الزميل)	=	
١٥ ثا				١٥ ثا	ارتخاء	=	
٢٥ ثا	٥ ثا		٢	١٠ ثا	إطالة ثابتة لعضلات البطن السفلى- من الاستلقاء رفع الجذع من قبل الزميل	=	٤
٢٥ ثا	٥ ثا		٢	١٠ ثا	انقباض مركزي متحرك لعضلات البطن السفلى (تمرين التعاقب للرجلين أعلى - أسفل من الاستلقاء)	=	
١٥ ثا				١٥ ثا	ارتخاء	=	
٢٥ ثا	٥ ثا		٢	١٠ ثا	إطالة ثابتة لعضلات الظهر العليا- سحب اليدين من البروك		٥

ثا ٢٥	ثا ٥		٢	ثا ١٠	انقباض مركزي متحرك لعضلات الظهر العليا(تمرين السباحة صدر بتثبيت الرجلين)	=	
ثا ١٥				ثا ١٥	ارتخاء	=	
ثا ٢٥	ثا ٥		٢	ثا ١٠	إطالة لعضلات الظهر السفلى- من الجلوس إرجاع الرجلين إلى الخلف باتثناء الركبتين	=	٦
ثا ٢٥	ثا ٥		٢	ثا ١٠	انقباض مركزي متحرك لعضلات الظهر السفلى (تمرين السباحة بتثبيت الجذع)	=	
ثا ١٥				ثا ١٥	ارتخاء	=	
ثا ٥٥	٣×ثا ٥	٢	٢	ثا ١٠	إطالة لعضلات الرجلين العليا (من الجلوس فتحا سحب القدمين – ثم الجلوس بشكل الموانع والسحب للخلف)		٧
ثا ٢٥	ثا ٥		٢	ثا ١٠	انقباض مركزي متحرك لعضلات الرجلين العليا من الوقوف فتحا وثني الركبتين النزول يمين مرة ويسار مرة	=	
ثا ١٥				ثا ١٥	ارتخاء	=	
ثا ٢٥	ثا ٥		٢	ثا ١٠	إطالة ثابتة للعضلة التو أمية (السحب نحو الأسفل)	=	٨
ثا ٥٥	٣×ثا ٥	٢	٢	ثا ١٠	انقباض مركزي متحرك لعضلات الرجلين السفلى (العضلة التو أمية) بزاوية حادة مرة ومنفرجة مرة	=	
ثا ١٥				ثا ١٥	ارتخاء	=	