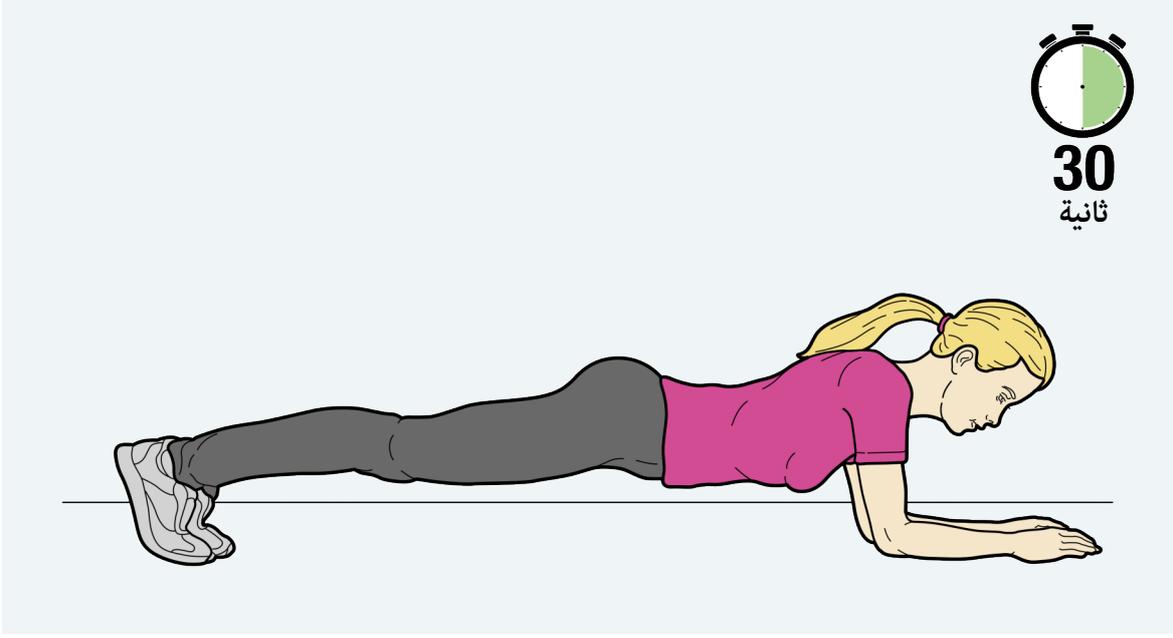


## النشاط 23: تمرين اللوح الخشبي (البلانك)



1. ابدأ بالاستلقاء على البطن. ضع اليدين تحت الكتفين. اضغط أصابع القدمين على الأرض.
  2. ارفع الجسم عن الأرض واستمر في هذه الوضعية لمدة 30 ثانية. إذا كنت لا تستطيع حمل جسمك لمدة 30 ثانية فلا بأس بذلك، فقط قم بذلك لأطول فترة ممكنة.
  3. أین شعرت بالشد في جسمك؟ إذا شعرت بالألم في مكان ما، لاحظ كيف توقف الألم الآن بما أنك لم تعد في وضعية اللوح الخشبي. كرر الآن وضعية اللوح الخشبي ولكن هذه المرة ركز على أحد أجزاء الجسم التي حددتها في الخطوة 2.
- أین شعرت بالشد في جسمك هذه المرة في وضعية اللوح الخشبي؟ هل شعرت به في نفس المكان أو في مكان جديد؟ إذا واصلت ممارسة وضعية اللوح الخشبي، فسوف يزداد جسمك قوةً بمرور الوقت وسيصبح الأمر أسهل. وأي وجع أو ألم سيقبل أيضًا.

نشاط المتابعة:

هل يمكنك التثبيت بوضعية اللوح الخشبي لمدة 45 ثانية في المرة القادمة؟ ومن ثم لمدة دقيقة واحدة؟