

التمدد بثبات يعني التمدد بوضعية واحدة، مثل: الجلوس على الأرض مع وجود التباعد بين القدمين والانحناء تجاه قدم واحدة، وهذا الأمر غير جيد كونه يقلل من أهمية تمارين الإحماء، حيث أن هذا النوع من التمدد قد يزيد من خطر حدوث إصابات، لذا فإنه من الأفضل القيام بتمدد ديناميكي (حركي).

#### 4. التركيز

التركيز يعني التفكير في كل حركة يقوم بها الفرد، والهدف في هذا هو الانتظام في الحركات، وتناسقها.

#### أمثلة على تمارين الإحماء

في ما يأتي سيتم ذكر بعض تمارين الإحماء التي يمكن القيام بها:

- السير لمدة 3 دقائق مع تحريك الذراعين لأعلى وأسفل بتناسق مع حركة الخطوات.
- رفع الركبة بمقدار 30 مرة بمدو زمنية تتراوح 30 ثانية، وذلك برفع الركبة اليمنى ولمسها باليد اليسرى وبالعكس.
- أداء 20 حركة دائرية صغيرة للكتف، تشمل الأداء مع عقارب الساعة وعكسها.
- أداء 20 حركة دائرية كبيرة للذراع، تشمل الأداء مع عقارب الساعة وعكسها.
- القيام بعمل دوران للرقبة 20 مرة، تشمل الدوران مع عقارب الساعة وعكسها.
- وضع اليدين على الحوض وعمل دوران واسع النطاق لمنطقة الحوض 10 مرات، تشمل الدوران مع عقارب الساعة وعكسها.