



شرح التدريبات والتمارين

١. أنواع التمارين والتدريبات :

أ - تمرين الجري لمسافة (١٦٠٠ متر) .

* **تمرين الجري :** يقيس هذا التمرين قوة تحمل التنفس والقلب وقوة تحمل عضلات الرجلين اتساع الرئة لدى الشخص في استنشاق كمية من الأوكسجين .

ب - تمرين المعدة لمدة دقيقتين :

* **تمرين المعدة :** يقيس تحمل عضلات المعدة وعضلات المعدة الجانبية .

ج - تمرين الضغط لمدة دقيقتين :

* **تمرين الضغط :** يقيس قوة تحمل عضلة الصدر والأكتاف وعضلة الذراعين ذات الثلاث رؤوس (تراي سييس) .

٢. يجب الالتزام بالشروط التالية وإلا يحرم رجل الإطفاء من التمارين والتدريبات :

أ - يجب إحضار البطاقة المدنية الأصلية أو بطاقة العمل .

ب - يجب الالتزام بالزى الرياضي لأداء التدريب (الفانيله + شورت + بنطلون + حذاء رياضي)

ج - يجب عمل الفحص الطبي قبل التدريب بالنموذج المخصص لذلك من رئيس المركز وتسليمها عند التدريب مع ختم الدكتور وذلك لسلامتكم .