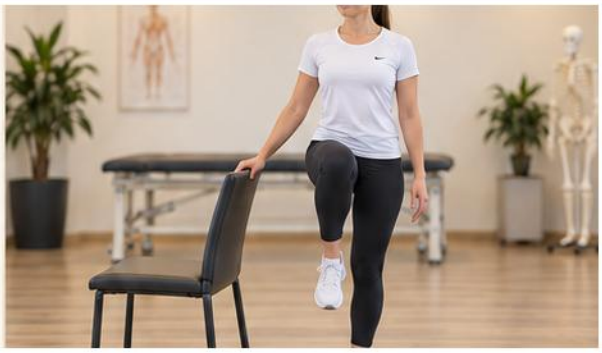
تدريب الحركة؛ التوازن والقوة



2

قرفصاء خفيفة قرب كرسي

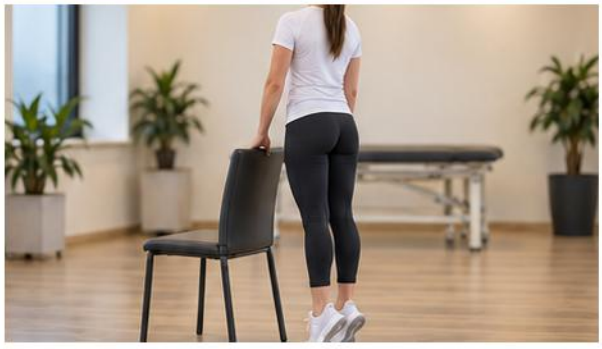
قم بقرفصاء خفيفة أمام الكرسي.



1

الوقوف على ساق واحدة قرب كرسي

قف على ساق واحدة قرب كرسي لبضع ثوان.



4

رفع الكعبين

مع الاستناد ارفع الكعبين ثم أنزلهما.



3

رفع الساق جانبياً

مع الاستناد ارفع الساق جانبياً برفق.

برنامج تمرين عام يُعدّل حسب الحالة الفردية.

نفّذ الحركات ببطء وفي نطاق مريح. أوقف التمرين عند ألم شديد أو تورم جديد أو دوار أو عدم ثبات. هذه النشرة لا تحل محل الفحص الطبي.