معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute
KFAS | أحد مراكز Center

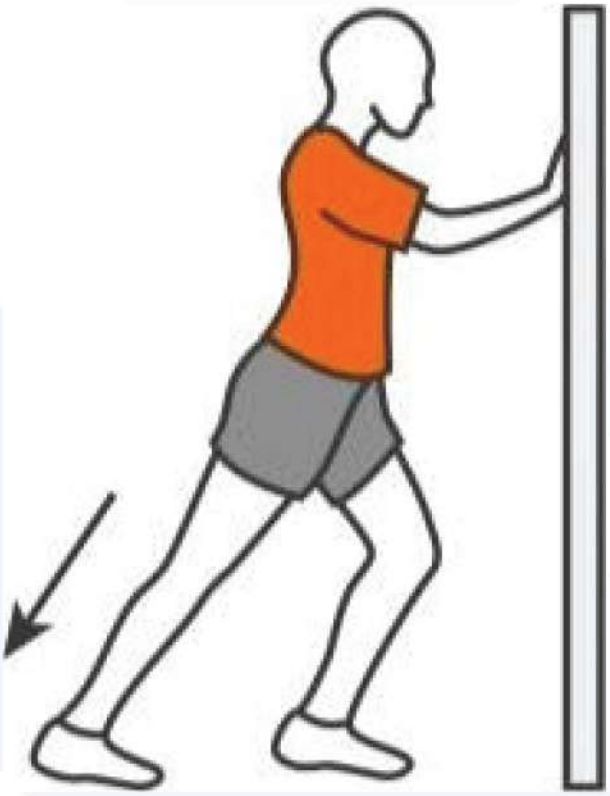
GASTROCNEMIUS STRETCH

01. Stand with your right foot back and leg straight. Keeping your forward knee bent.

02. Both heels should be making ground contact.

03. Next, lean into the wall until a stretch is felt in your calf.

04. Hold for 30 seconds, repeat 2 times per set, 3 sessions per day.

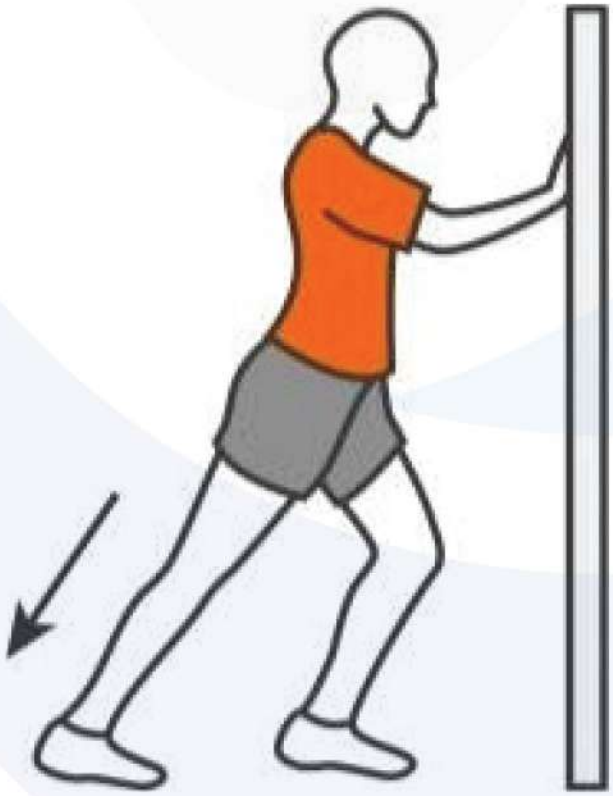


معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute
KFAS | أحد مراكز Center

تمارين تمدد العضلة الخلفية للساق (الربلة)

01. قف وضع قدمك اليمنى في الخلف وساقك مستقيمة وإبقاء ركبتك مثنية من الأمام.

02. عليك إبقاء كعبيك على الأرض.

03. انحني نحو الحائط للتمكن من الشعور بالتمدد في العضلة الخلفية للساق.

04. استمر بذلك لمدة 30 ثانية، وكررها مرتين لكل تمرين لثلاث جلسات يومياً.