

تمارين الحس الحركي (التوازن البسيط مع الكرسي)

01. قف خلف الكرسي وضع كلتا يديك فوق ظهر الكرسي لمساعدتك على التوازن.

02. اثن ركبتيك اليمنى لتتمكن من التوازن بقدمك اليسرى.

03. استمر في هذا التمرين لمدة 10 ثوانٍ.

04. كرر هذا التمرين على الجانب الآخر.

05. حاول أداء هذا التمرين على 3 مجموعات لكل جانب.

