

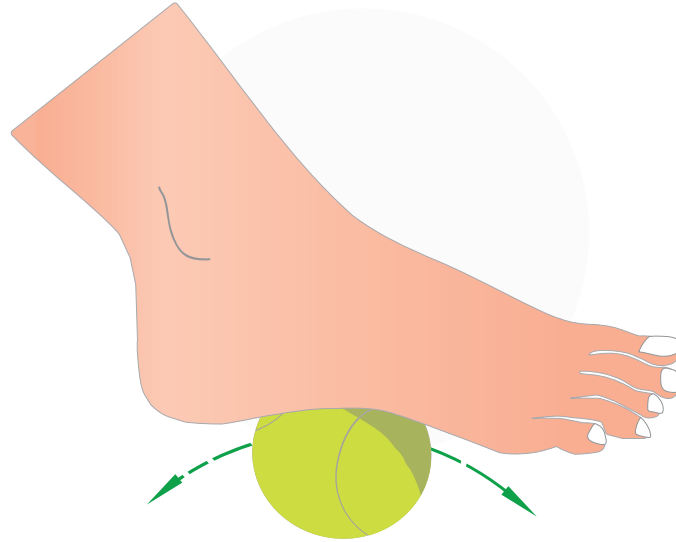


معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

أحد مراكز
KFAS | Center
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Science

PLANTAR FASCIA ROLLING/MASSAGE

01. Using a semi rigid ball, place ball under your foot and begin to roll from heel into the arch of your foot.
02. Continue this for about 3 minutes then rest.



تدليك رباط أسفل القدم

01. باستخدام كرة شبه صلبة، ضع الكرة أسفل قدمك وابدأ بضغط قدمك عليها من الكعب إلى قوس القدم.
02. استمر بذلك لمدة 3 دقائق ثم استرح.