



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center

PROPRIOCEPTION (SIMPLE BALANCE WITH CHAIR)

01. Standing behind a chair, place both hands over the top to help you balance.
02. Bend your right knee so that you are balancing on your left foot.
03. Hold this for 10 seconds
04. Repeat on the other side.
05. Aim for 3 sets on each.



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.

