

SIMPLE BALANCE

01. Balancing on the floor or wobble board.
02. Bend your right knee so that your foot comes off the ground and you are balancing on your left foot.
03. Engaging your core, maintaining good posture try and keep this balance.
04. Maintain this balance for 10 seconds then repeat on the opposite side.
05. Aim for 1 set per session and 3 sessions per day.





معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

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

التوازن البسيط

01. التوازن على الأرض أو اللوح الممتايل.

02. اثن ركبتك اليمنى بحيث ترتفع قدمك عن الأرض وتوازن على قدمك اليسرى.

03. قم بإشراك جذعك والحفاظ على الوضعية والتوازن.

04. حافظ على هذا التوازن لمدة 10 ثواني ثم قم بتكرار ذلك للجهة الأخرى.

05. حاول أداء مجموعة واحدة من هذا التمرين و3 جلسات يومياً.

