

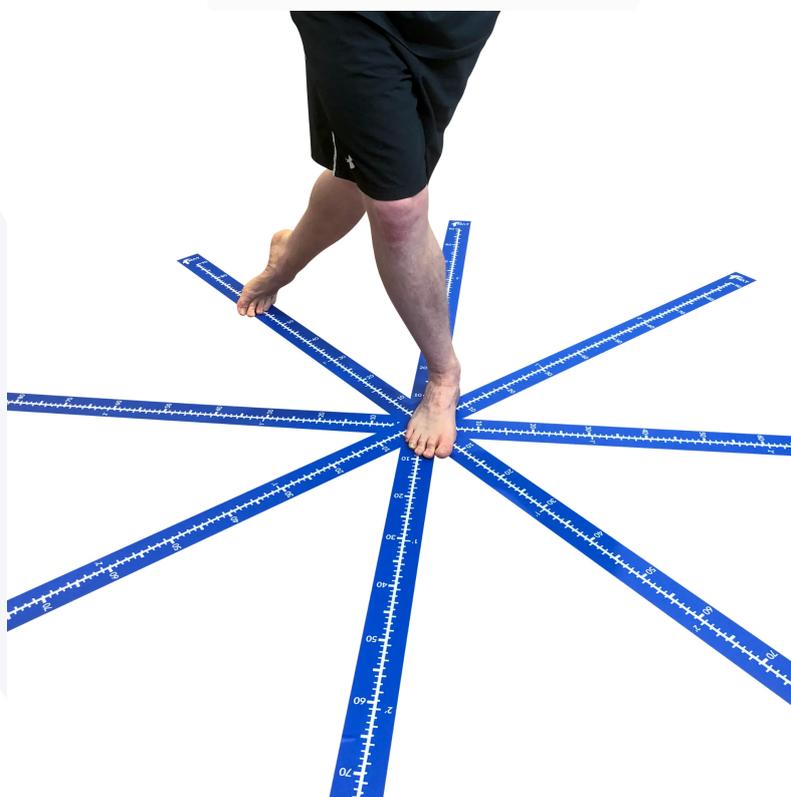


معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

أحد مراكز
KFAS | Center
مركز تخصصي في الرعاية الصحية
Specialized Center for the Healthcare of Sudan

STAR EXCURSION

01. Balancing on floor, engage your core.
02. Lift one foot to maintain single leg stance whilst reaching out as far as possible with the other foot.
03. Make sure the foot on the ground stays as flat as possible.
04. Repeat one circuit.
05. Then repeat 3 times on each limb.





معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

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

رحلة النجوم

01. تزن على الأرض

02. ارفع إحدى القدمين للحفاظ على وضعية ساق واحدة مع مد الساق الأخرى إلى أقصى حد ممكن.

03. تأكد من بقاء القدم على الأرض مسطحة قدر الإمكان.

04. اكمل التمرين بشكلٍ دائري.

05. ثم كرر ذلك 3 مرات لكل قدم.

