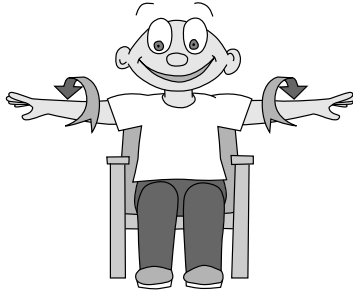


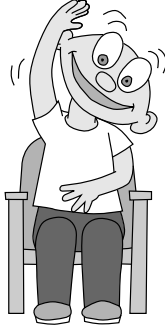
ممارسة الأنشطة البدنية في وضع الجلوس



دوائر الذراع: اجلس منتصباً في كرسي. ضع قدميك ممدتين على الأرض. اشفط بطنك. امدد ذراعيك للخارج إلى مستوى جوانب الكتف. تأكد من أن الكوعين مستقيمتين. دور الذراعين في حركة دائرية للأمام 4 مرات. ثم دور الذراعين في حركة دائرية للخلف 4 مرات. بالتدريج كرر حتى 8 مرات في كل اتجاه.



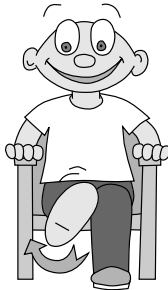
اتساع اليدين: اجلس في كرسي. ضع كلا اليدين على كتفيك. ابسط ذراعك وصله باتجاه السقف بيدك اليمين. ارجع يدك اليمين إلى كتفك وكرر نفس الشيء مع يدك اليسرى. بالتدريج كرر حتى 8 مرات مع كل يد.



التمدد الجانبي: اجلس في كرسي. ارفع ذراعك اليمين فوق رأسك وانحني جهة اليسار. في نفس الوقت، اعمل شكل نصف دائرة بذراعك الأيسر (كما لو كنت تمسك طفلاً). بلطف تمدد لليسا. غير الجانبين وكرر النشاط. ببطء كرر حتى 8 مرات لكل جانب.



الزحف في نفس المكان: اجلس في كرسي. ارفع ركبتيك اليسرى حتى تكون القدم على بعد 6 بوصات من الأرض. اخفض ركبتيك اليسرى. ارفع ركبتيك اليمين حتى تكون القدم على بعد 6 بوصات من الأرض. استمر في الزحف، برفع الركبتين لأعلى ولأسفل.



دوائر الكاحل: اجلس في كرسي. ابسط القدم اليمين للأمام. دور بالكاحل اليمين في حركة دائرية 4 مرات. دور الكاحل اليمين في حركة دائرية للخارج 4 مرات. كرر نفس الشيء مع القدم اليسرى.



سحب الركبة: اجلس في كرسي. اسحب ركبتيك اليمين تجاه صدرك. امسك الركبة لأعلى لمدة 4 ثوان. اخفض الساق. كرر نفس الشيء مع الركبة الأخرى.

