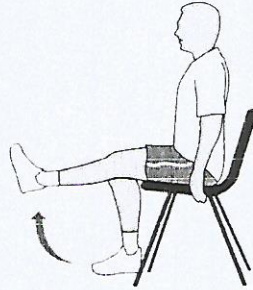


مد الركبة

اجلس على كرسي، مد رجلك إلى الأمام وحافظ على استقامتها لمدة ٥ ثواني تجنب انغلاق الركبة. كرر التمرين ٨-١٢ مرة بادل بين الرجلين.

Knee Extension

Sit on a chair, straiten your leg and hold for 5 seconds.
Avoid locking your knee
Repeat 8 to 12 times. Alternate legs.



1

تمرين العضلة مربعة الرؤوس الفخذية

اجلس على (كرسي والكعبان على الأرض). شد العضلة مربعة الرؤوس بشكل متناظر. بحيث تقترب عظمتا الركبة من بعضهما إلى الداخل، وحافظ على هذه الوضعية لمدة ١٠ ثواني.

Quadriceps Setting

Sit on a chair, (with the heel on the floor). Contract the quadriceps isometrically, causing the patella to guide proximally; push your knee back and tighten your thigh muscles, then hold for a count of 10 seconds.



2

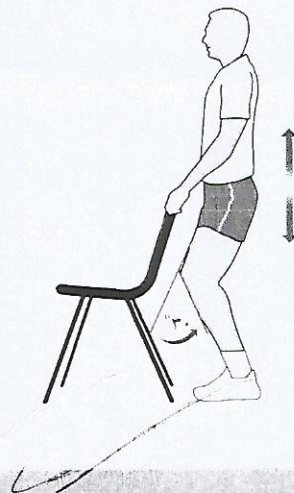
نصف القرفصاء

قف ويداك مستريحتان على ظهر الكرسي الموضوع أمامك وقدماك بعيدتان عن بعضهما بمسافة تعادل المسافة بين الكتفين، اثني ركبتيك ببطء وانزل بالتدريج كما لو كنت ستجلس على كرسي وتوقف عند الدرجة ٣٠ تقريبا (تكون قد انخفضت حوالي ١٥ سم) يجب أن يبقى الكعبان على الأرض، ارتفع ببطء لتعود الى وضعية الوقوف كرر التمرين ٨-١٢ مرة

Quadriceps Setting

Stand with your hands resting on a chair in front of you with your feet shpulder-width apart. slowly bend your knees and squat as if you were going to sit in a chair, stopping at about 30 degrees (lower yourself about 15 cm).

Heels should remain on the floor. Rise slowly to standing position. Repeat 8 + 12 times.



3