

# فسيحة | ١٣٤٢



وزارة الصحة - سلطنة عمان  
المديرية العامة للشؤون الصحية  
دائرة التثقيف والإعلام الصحي  
الجمعية العمانية للعلاج الطبيعي



OSALE001311

# تمارين الظهر والبطن



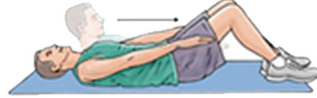
تمارين شد العضلات



تمارين القطة والجملا



التثبيت الحوضية



تمارين نصف الجلوس

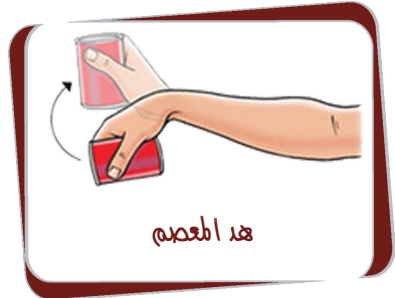


تمارين الرفع الرباعية  
القدمية واليدية



شد أوتار الركبة

# تمارين المعصم



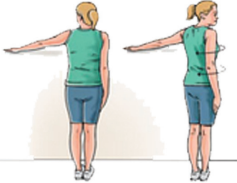
# تمارين الكتف



تمارين شد الصدر



تمارين ثني العصي



تمارين شد العضلة ذات  
الراسية



مجموعة تمارين لتنشيط  
حركة الكتف

# تمارين الرقبة



تحريك الرقبة بشكل دوراني



تحريك الرقبة للجانبين



ثني الرقبة للخلف



ثني الرقبة للأمام

# تمارين الركبة



شد عضلات الفخذ الخلفية



تمريره الجدار القرفصاء  
مع الكرة



شد عضلات الفخذ الأمامية



تمارين شد عضلات الفخذ



رفع الرجل الممدودة



تمارين رفع القدم الجانبي