



المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية - جدة
قسم التأهيل الطبي
خدمات التوعية الصحية



تمارين عامة



١٤- تقوية عضلات الورك الجانبية



١٠- تقوية عضلات الورك الخلفية



١١- تقوية عضلات الفخذ الخلفية



١٧- تقوية عضلات الفخذ الامامية



١٨- تقوية عضلة الركبة الداخلية VMO



٢٠- تمرين اطالة عضلة الفخذ الخلفية

١٩- تمرين اطالة العضلة الرباعية



٨- تمرين ارخاء عضلة
الصدر الامامية



٩- تمرين تقوية
عضلات البطن



١٠- ارخاء عضلات الورك



١١- ارخاء عضلات الظهر



١٢- تمارين المحافظة على مرونة الظهر



١٣- تمرين تقوية
عضلات الورك الامامية



١- تقوية عضلات اليد الامامية،
وضعية الجلوس



٢- تقوية عضلات اليد الجانبية،
وضعية الجلوس



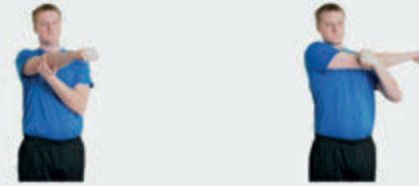
٣- تقوية عضلات الكتف



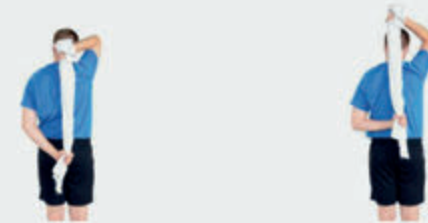
٤- تقوية عضلات الذراع



٥- تمارين ارخاء مفصل الكتف



٦- تمرين ارخاء مفصل الكتف



٧- تمارين ارخاء مفصل الكتف

