

# تمارين المدى الحركي لتنشيط الساق: الجلوس

## Active Leg Range of Motion Exercises: Sitting

Do these exercises \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_  
times a day.

Do only the exercises checked.

Sit up with your feet on the floor.

قم بهذه التمارين \_\_\_\_\_ مرة، \_\_\_\_\_ مرات في اليوم.

يجب القيام بالتمارين المحددة فقط.

اجلس بشكل منتصب مع وضع قدميك مستوية على  
الأرض.

### Leg Extensions

Straighten your knee.  
Hold for 5 to 10 seconds.  
Slowly lower your leg then  
repeat.



### مد الساقين

قم بفرد الركبة. وانتظر من 5 إلى  
10 ثواني. أخفض ساقك ببطء ثم  
كرر التمرين.

### Marching

Keep your knee bent and  
lift your knee up. Slowly  
lower your leg then repeat.



### السير

دع ركبتك مثنية وارفع الركبة  
لأعلى. أخفض ساقك ببطء ثم كرر  
التمرين.

## ☐ Toe Raises

Leave your heel on the floor and move your toes slowly up and down.



## ☐ رفع الأصابع

ضع كعب قدمك على الأرض وقم بتحريك أصابع قدمك ببطء للأعلى وللأسفل.

## ☐ Heel Raises

Leave your toes on the floor and slowly lift your heel up and down.

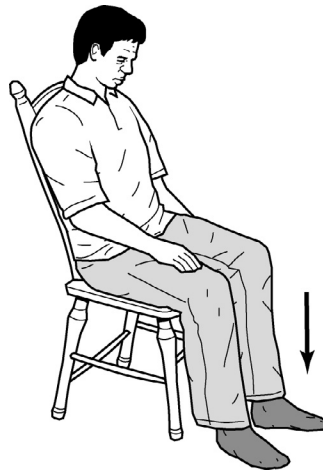


## ☐ رفع الكعب

ضع أصابع قدمك على الأرض وقم بتحريك كعبك ببطء للأعلى وللأسفل.

## ☐ Foot Press

Push your feet straight down into the floor for 5 to 10 seconds as if you were going to stand up. Relax and repeat.

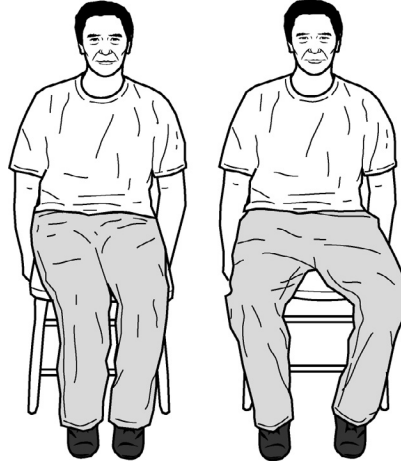


## ☐ ضغط القدم

اضغط قدمك وهي ممدودة على الأرض من 5 إلى 10 ثواني كما لو كنت واقفاً. أرخ قدميك وكرر التمرين.

## □ Knees Out

Sit with both knees bent.  
Push both legs out and  
slowly return your legs to  
the center.



## □ الركبتان للخارج

اجلس واثن ركبتك. ادفع قدميك  
ببطء للخارج وقم بإرجاعهما مرة  
أخرى.

## □ Knees In

Sit with both knees bent.  
Place a pillow between your  
knees. Squeeze for 5 to 10  
seconds.



## □ الركبتان للداخل

اجلس واثن ركبتك. ضع وسادة  
بين ركبتك. اضغط بركبتك على  
الوسادة لفترة زمنية من 5 إلى 10  
ثواني.