

تمارين الجزء السفلي للظهر

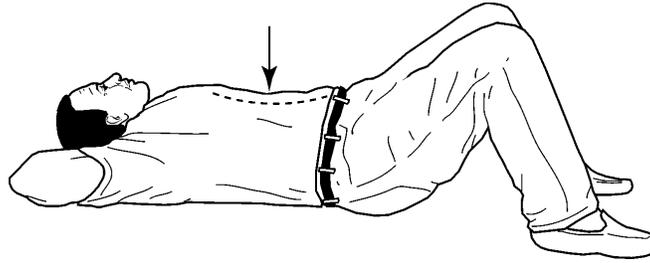
Low Back Exercises

Do all exercises _____ times in each exercise session. Schedule _____ exercise sessions each day.

قم بكافة التمارين _____ مرة في كل جلسة تمارين. يجب إجراء _____ جلسة تمارين في اليوم.

Pelvic tilt

Lie on your back with your hands at your side and your knees bent. Tighten the muscles of your lower abdomen and your buttocks, to flatten your back against the floor. This is the pelvic tilt (flat back) position. Hold this position for a count of 10 while breathing normally. Relax and repeat the exercise.

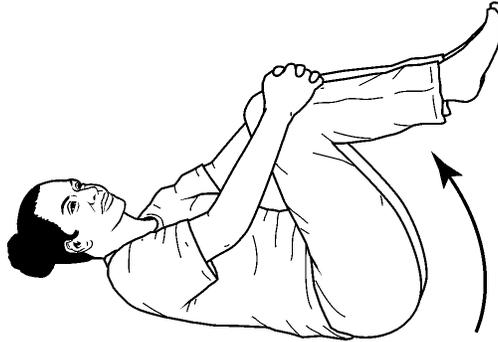


إمالة الحوض

استلق على ظهرك مع وضع يديك على جانبيك وثني الركبتين. شد عضلات البطن السفلية ومؤخرتك لفرد الظهر على الأرض. هذه هي وضعية إمالة الحوض (الظهر المستقيم). اثبت على هذه الوضعية وقم بالعد إلى 10 مع التنفس بشكل طبيعي. استرخ وكرر التمرين.

Double knee to chest

Lie on your back. Bring both knees, one at a time, to your chest. With your hands clasped, pull your knees toward your chest and curl your head forward. Keep your knees together and your shoulders flat on the floor. Hold this position for the count of 10. Lower your legs one at a time. Relax and repeat the exercise.

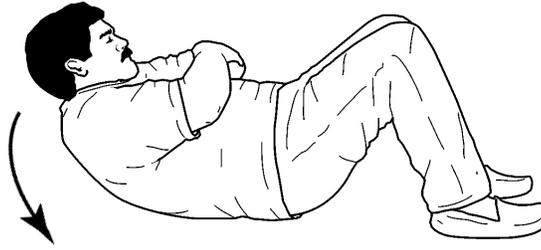


ضم الركبتين إلى الصدر

استلق على ظهرك. ضم الركبتين، واحدة في كل مرة إلى صدرك. اعدد يديك واسحب ركبتيك نحو ظهرك مع ثني الرأس إلى الأمام. ضم الركبتين معاً مع مد الكتفين على الأرض. اثبت على هذه الوضعية وقم بالعد إلى 10. اخفض الساقين واحدة تلو الأخرى. استرخ وكرر التمرين.

Progressive curl-down

Sit on the floor with your hips and knees bent and your feet and thighs apart. Ask someone to hold your feet down or hook them under something such as a sofa. Gradually and slowly sit back until you feel your abdominal muscles strain or quiver. Hold this position for a count of 6, then reach forward again and relax. Do this exercise until you can go all the way down to the floor.

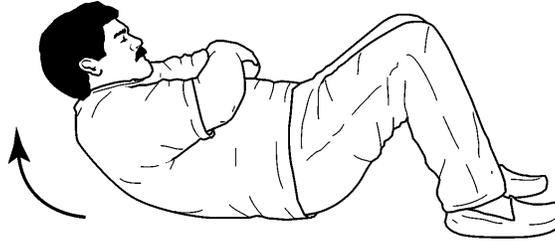


تمارين ثني الجسم التقدمية

اجلس على الأرض مع ثني الوركين والركبتين مع التحقق من إبعاد قدميك وفخذيك عن بعضهما البعض. اطلب من شخص ما إنزال قدمك أو اشبكهما تحت شيء ما، تحت الأريكة على سبيل المثال. اجلس ثانية بالتدريج وبيبطة حتى تشد عضلات البطن أو ترتعش. اثبت على هذه الوضعية وقم بالعد حتى 6، ثم مد إلى الأمام واسترخ. كرر هذا التمرين حتى تستطيع الوصول إلى الأرض.

Progressive curl-up

Lie on your back and keep the pelvic tilt position as in exercise #1. With your arms out, reach for your knees, while curling your head and clearing your shoulders off the floor. Gradually and slowly return to the starting position. Relax and repeat. Increase the degree of difficulty by crossing your arms in front of you. The most difficult is to put your hands behind your head.



تمارين ثني الجسم التقدمية

استلق على ظهرك في وضعية إمالة الحوض كما في التمرين رقم 1. مد ذراعيك إلى الخارج، وحاول لمس الركبتين، مع رفع الرأس والكتفين عن الأرض. وبعدها عد بالتدريج وبيبطة إلى وضعية البداية. أرخ قدميك وكرر التمرين. يمكنك زيادة زاوية الصعوبة عن طريق عقد الذراعين أمامك. والأصعب هو تكرار ذلك مع وضع اليدين خلف رأسك.