

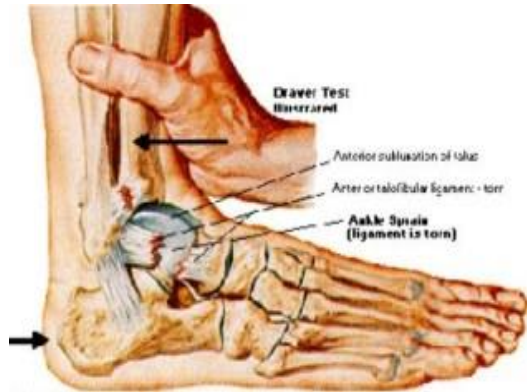


مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی

(ع) مراغه

موضوع:

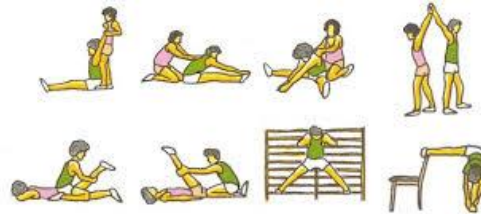
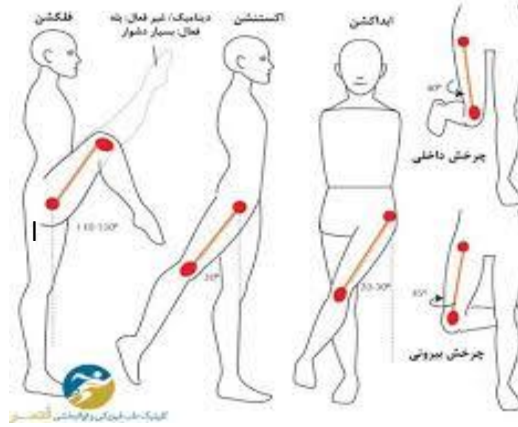
راهنمای انجام تمرینات دامنه حرکتی اندام های تحتانی



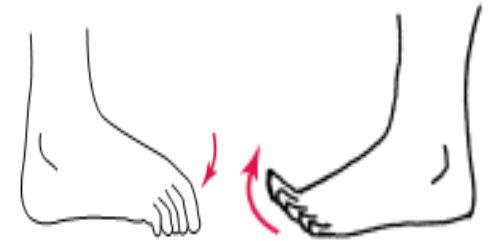
تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

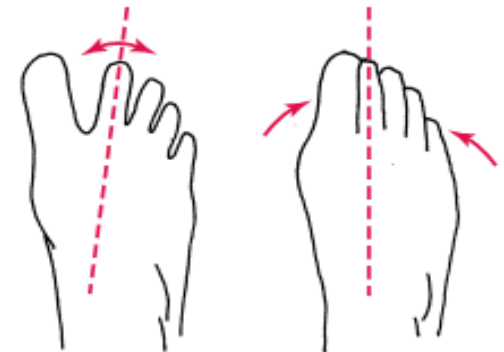
بهار ۱۴۰۱



۷) انگشتان پای خود را مطابق شکل رو به بالا و پایین خم و راست نمایید.



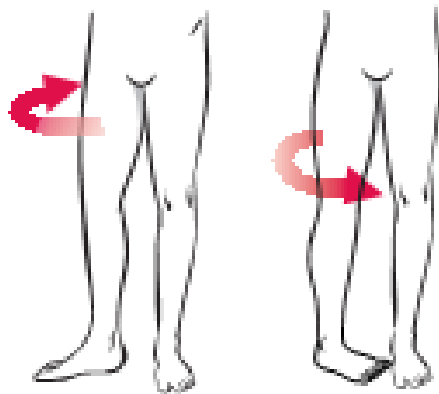
۸) انگشتان پای خود را مطابق شکل باز و بسته نمایید.



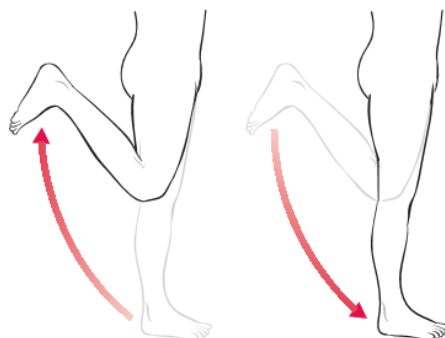
۵) پای خود را به آرامی از میج پا رو به بالا و پایین خم و راست نمائید.



۳) رو به پشت بخوابید و پای خود را در جهتی که انگشت شست رو به داخل و خارج قرار گیرد حرکت دهید.

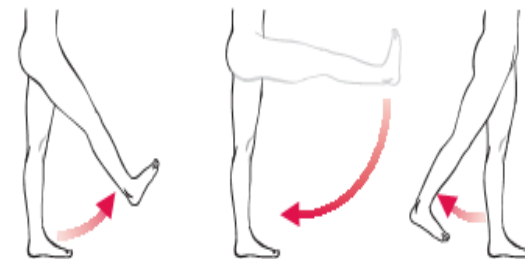


۴) زانوی خود را خم کرده و دوباره به صورت باز برگردانید.



تمرینات حرکتی اندام تحتانی :

۱) روبه پهلو بخوابید و کل پا را مطابق شکل به سمت شکم خم کنید و دوباره برگردانید.



۲) رو به پشت بخوابید و کل پا را مطابق شکل از بدن دور کرده و دوباره برگردانید.

