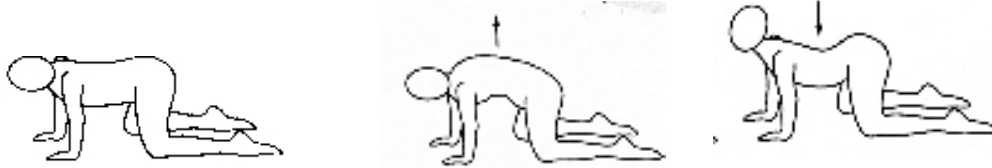


Dr
Ihab M. Emran
M.D, Dip. SICOT, MSc (Orth)
Consultant Spine Surgeon
Assistant Professor of
Orthopaedic Surgery
Cairo University

دكتور
إيهاب عمران
دكتوراه جراحة العظام
دبلوم الجمعية الدولية لجراحة العظام و الإصابات
إستشاري جراحة العمود الفقري
أستاذ م . جراحة العظام - قصر العيني
جامعة القاهرة

وضع الاستعداد لكل التمارين يكون بالأرتكاز على اليدين وهما في مستوى الكتف والركبتين



قوس ظهر ك لأعلى مع النظر لأسفل - ثم قوس الظهر لأسفل مع النظر لأعلى
كرر عشر مرات

--	--



- اثني الركبة للأمام باتجاه الكوع المعاكس
كرر عشر مرات

--	--



أفرد الذراع للأمام وفي نفس الوقت أفرد الرجل المعاكسة للخلف
كرر عشر مرات

--	--



حرك المقعدة ببطء من أقصى اليمين لأقصى اليسار
كرر عشر مرات

Office: 12, Al- Tahrir Street, Dokki

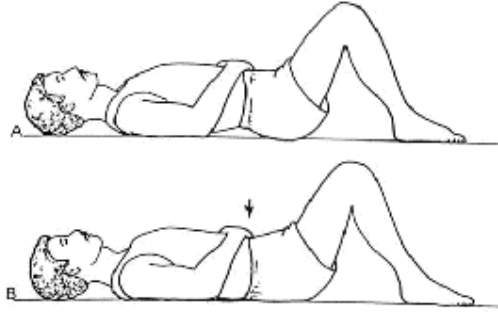
Phone: (02) 37627305

عياده: 12 ش التحرير - الدقي, (أمام محطة مترو
البجوث)

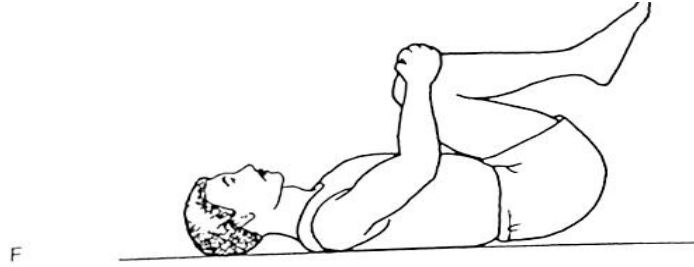
تليفون: 37627305

Dr
Ihab M. Emran
M.D, Dip. SICOT, MSc (Orth)
Consultant Spine Surgeon
Assistant Professor of
Orthopaedic Surgery
Cairo University

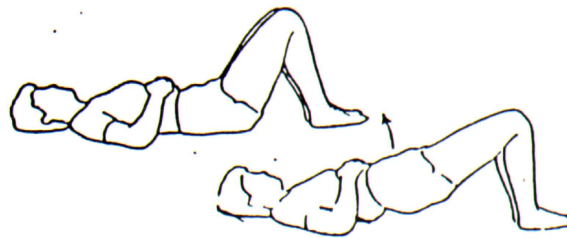
دكتور
إيهاب عمران
دكتوراه جراحة العظام
دبلوم الجمعية الدولية لجراحة العظام و الإصابات
إستشاري جراحة العمود الفقري
أستاذ م . جراحة العظام - قصر العيني
جامعة القاهرة



قوس ظهرك لأعلى - عد حتى 10
إفرد ظهرك لأسفل حتى يلامس الأرض - عد حتى 10
شد عضلات البطن والحوض مع مراعاة استمرار التنفس في الوضعين
كرر عشر مرات



أثني الركبتين وأمسكهم على البطن - بالتدريج قم بعكس الوضع لسند الرجل على الأرض مع أبقاء الركبتين مثبتتين
إبدء بكل رجل على حدة ثم الاثنين معا
كرر عشر مرات



أستلقي على الأرض والركبتين مثبتة - شد عضلات المقعدة ثم أرفع الحوض لأعلى لرفع المقعدة من على الأرض
كرر عشر مرات

Office: 12, Al- Tahrir Street, Dokki

Phone: (02) 37627305

عياده: 12 ش التحرير - الدقي, (أمام محطة مترو
البجوث)

تليفون: 37627305