

توجه: بهتر است هنگام انجام این ورزش ها شخصی را در کنار خود داشته باشید تا چنانچه تعادلتان به هم خورد و احتمال افتادن وجود داشت بتواند به شما کمک کند.

راه رفتن پاشنه به پنجه

حفظ تعادل بر روی یک پا



یک پارا طوری که پاشنه آن در تماس با پای عقبی باشد در جلو قرار دهید. این کار را با پای مقابل نیز انجام دهید. از یک صندلی محکم برای حمایت در موقع لزوم استفاده نمایید.



یک پارا بلند کنید و روی یک پا بایستید. حرکت را برای پای مقابل نیز تکرار کنید. از یک صندلی محکم برای حمایت در موقع لزوم استفاده نمایید.

بالا آوردن زانو در حالت ایستاده

خم کردن زانو در حالت ایستاده



یک زانو را بالا بیاورید. حرکت را برای پای دیگر نیز تکرار کنید. از یک صندلی محکم برای حمایت در موقع لزوم استفاده نمایید.



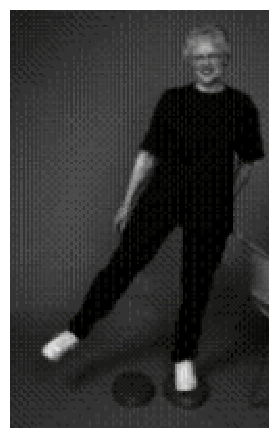
در حالت ایستاده زانوی خود را خم کنید و پاشنه را از پشت بالا بیاورید. برای پای مقابل نیز انجام دهید. از یک صندلی محکم برای حمایت در موقع لزوم استفاده نمایید.

لگد رو به جلو در حالت ایستاده

لگد به پهلو در حالت ایستاده



با زانوی صاف حرکت لگد رو به جلو را انجام دهید. حرکت را برای پای مقابل نیز انجام دهید. از یک صندلی محکم برای حمایت در موقع لزوم استفاده نمایید.



با زانوی صاف حرکت لگد به پهلو را انجام دهید. حرکت را برای پای مقابل نیز انجام دهید. از یک صندلی محکم برای حمایت در موقع لزوم استفاده نمایید.

ایستادن روی فوم تمرین تعادل



با هر دو پا روی فوم
تمرین بالانس**
بایستید. از یک صندلی
محکم برای حمایت در
موقع لزوم استفاده
نمایید.

ایستادن با یک پا بر روی فوم تمرین تعادل



در حالیکه روی فوم تمرین
بالانس** ایستاده اید یک
پا را بردارید و روی پای
دیگر بایستید. برای پای
مقابل نیز این حرکت را
انجام دهید.

لگد رو به عقب با استفاده از نوار لاستیکی



نوار لاستیکی*** را دور
مچ پایتان ببندازید و سر
دیگر آن را زیر پای
دیگر قرار دهید. پا را به
سمت عقب ببرید و سعی
کنید ضمن حرکت زانو را
صاف نگه دارید. برای
پای مقابل نیز این حرکت
را انجام دهید.
از یک صندلی محکم
برای حمایت در موقع
لزوم استفاده نمایید.

لگد رو به پهلو با استفاده از نوار لاستیکی



نوار لاستیکی*** را
دور مچ پایتان ببندازید و
سر دیگر آن را زیر پای
دیگر قرار دهید. پا را به
سمت پهلو ببرید و سعی
کنید ضمن حرکت زانو را
صاف نگه دارید. برای
پای مقابل نیز این حرکت
را انجام دهید.
از یک صندلی محکم
برای حمایت در موقع
لزوم استفاده نمایید.

** با توجه به اینکه تهیه این فوم ممکن است با مشکل همراه باشد می توانید به جای این وسیله از یک Tilt Board استفاده نموده و راجع به ورزش هایی که می توانید روی آن انجام دهید از فیزیوتراپیست خود راهنمایی بخواهید.

*** در جلسات هفتگی انجمن طرز تهیه این نوار لاستیکی آموزش داده شده است. ساده ترین و مقرون به صرفه ترین راه تهیه این وسیله ورزشی استفاده از تیوب دوچرخه و بریدن نواری به پهنای یک اینچ می باشد.