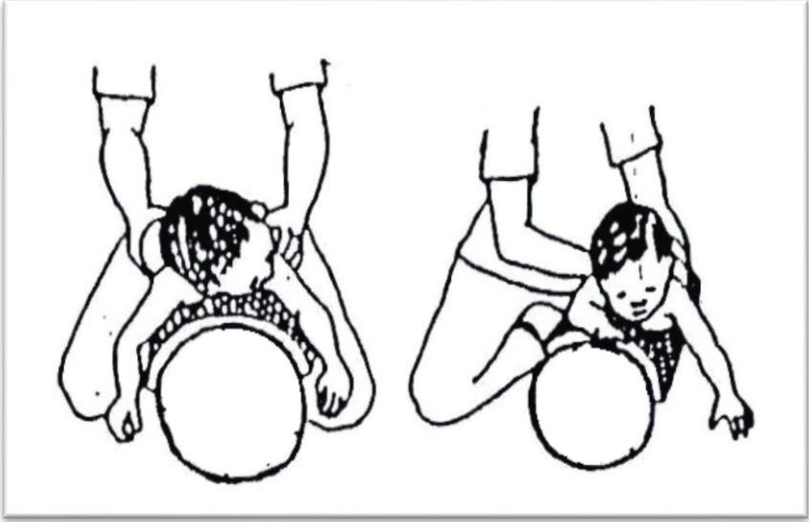


كتيب التمارين

فريق أبحاث الجامعة الاردنية

كلية علوم التأهيل





- الهدف من التمرين:

- تقوية عضلات الرقبة لزيادة التحكم في وضعية الرأس.
- تحسين توازن الطفل.



- الهدف من التمرين:

- التدريب على الحبي.
- التحكم في الرأس (تقوية عضلات العنق).
- تقوية لعضلات اليدين.

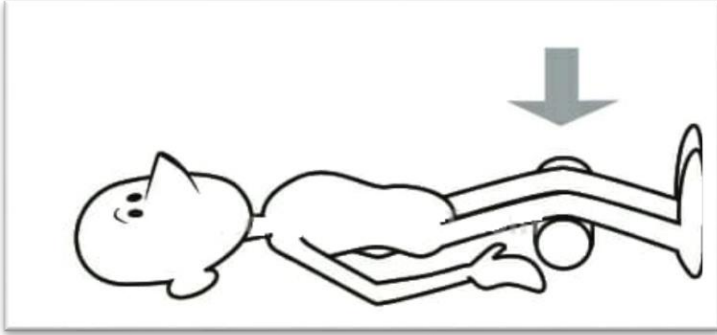


- الهدف من التمرين:

- تقوية لعضلات الحوض والجذع والأيدي والأرجل والرقبة.
- تحسين التوازن.

- ملاحظات:

يمكن التدرج في البداية برفع يد واحدة فقط أو قدم واحدة فقط.

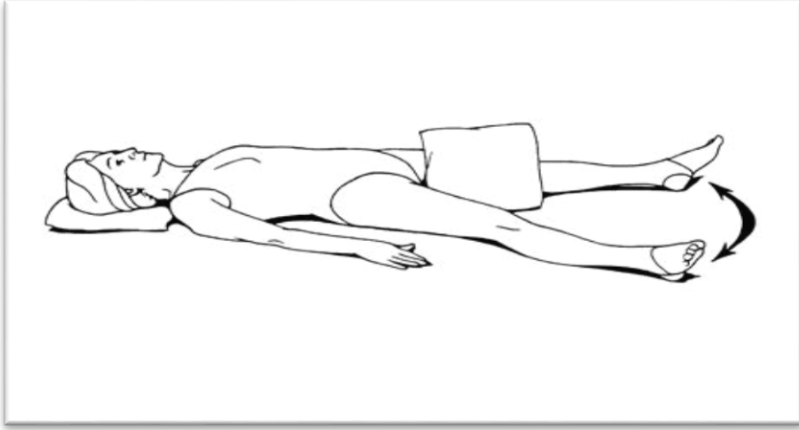


- الهدف من التمرين:

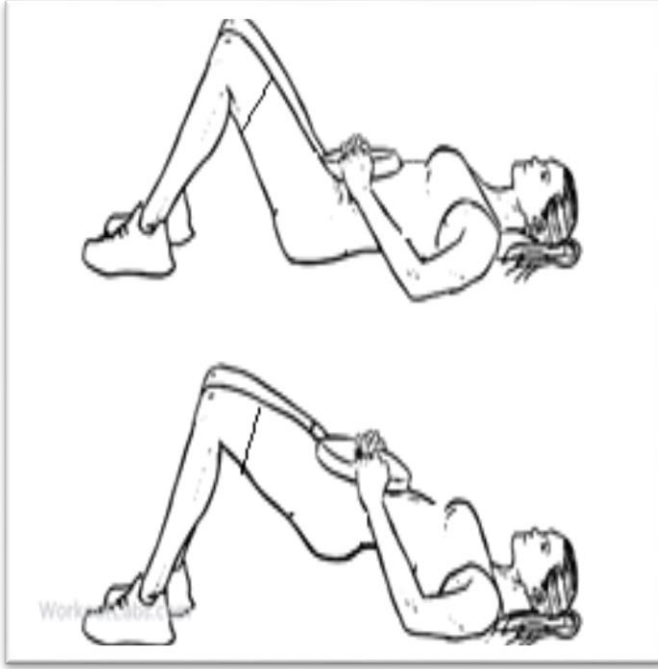
- تقوية عضلات الأرجل الامامية (عضلة الفخذ).

- ملاحظات:

- الضغط بالركبة للأسفل كما هو موضح بالصورة.
- الضغط لمدة 10 ثواني وتكرار التمرين 3 مرات لكل جهة.
- تكرار التمرين 3 أو 4 مرات في اليوم.



- الهدف من التمرين:
- تخفيف الشد في عضلات الأرجل الداخلية .
- ملاحظات:
- يمكن أن تطلب من الطفل تحريك قدميه بإبعادهما عن بعض وتكرار هذه الحركة 30 مرة .



- الهدف من التمرين:
- تقوية لعضلات الحوض والبطن والظهر.

- ملاحظات:
- تكرار التمرين 10 مرات متتالية مع التثبيت لمدة 5 ثواني والخصر مرفوع.
- يمكن التدرج في صعوبة التمرين بزيادة مدة التثبيت.



- الهدف من التمرين:
- تقوية لعضلات العنق وأعلى الكتف والجذع.

- ملاحظات:
- تثبيت الطفل من منطقة الخصر فقط.
- في هذه الوضعية يمكن القيام بنشاطات تزيد التفاعل بين الطفل ووالديه وجها لوجه.



- الهدف من التمرين:
- استطالة لعضلات الأرجل الداخلية.

- ملاحظات:
- ظهر الطفل مستند إلى والدته خلفه.
- يمكن القيام بانشطة وتمارين لليدين من هذه الوضعية.
- التثبيت لمدة 30 ثانية وتكرار الحركة 10 مرات.
- تكرار التمرين 3 مرات خلال اليوم.



- الهدف من التمرين:
- تمرين استطالة لعضلات الكاحل عضلات الأرجل الخلفية.

- ملاحظات:
- الإنتباه إلى طريقة إمساك كعب القدم وتثبيت مفصل الركبة ومنعه من الإثناء.
- تثبيت لمدة 10 ثواني وتكرار الحركة 10 مرات.
- تكرار التمرين 3 مرات خلال اليوم.



- الهدف من التمرين:
- تقوية لعضلات اليد والرسغ

- ملاحظات:
- يقوم الطفل بتثبيت حبل مطاطي بقدمه على الأرض كما هو موضح في الصورة وتحريك اليد لأعلى وهو يمسك الحبل .
- تكرار الحركة 10 مرات وتكرار التمرين 3 مرات .
- الإنتباه لوضعية الظهر أثناء التمرين ومنع الإحناء الشديد.

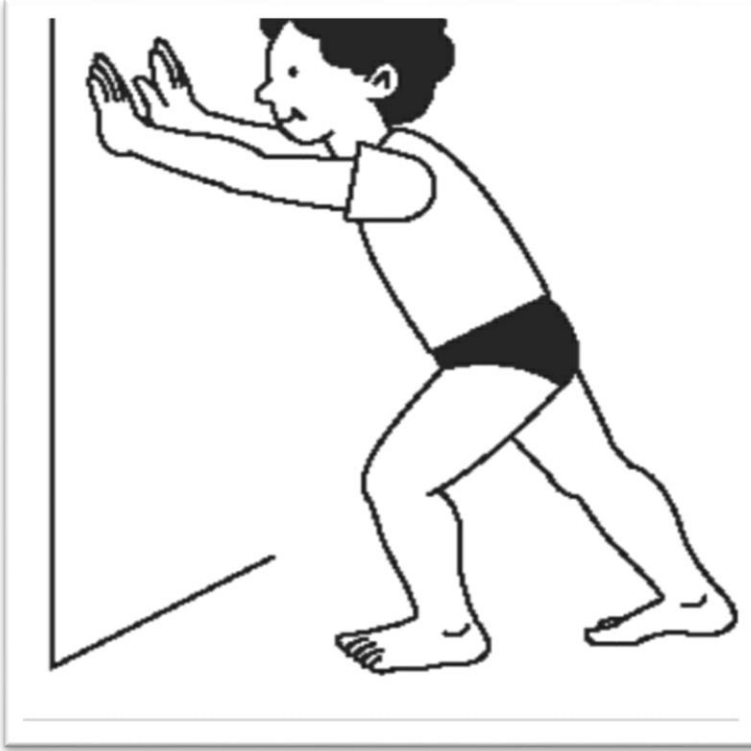


- الهدف من التمرين:
- زيادة التوازن.
- تقوية لعضلات الأرجل.

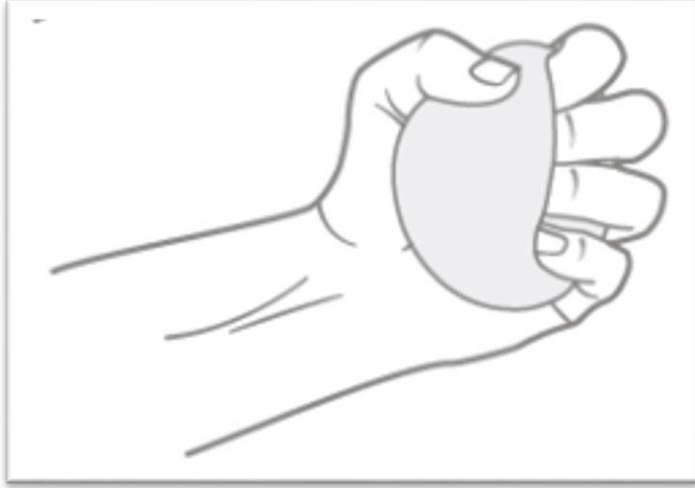


- الهدف من التمرين:
- زيادة التوازن والقوة العضلية للأرجل.

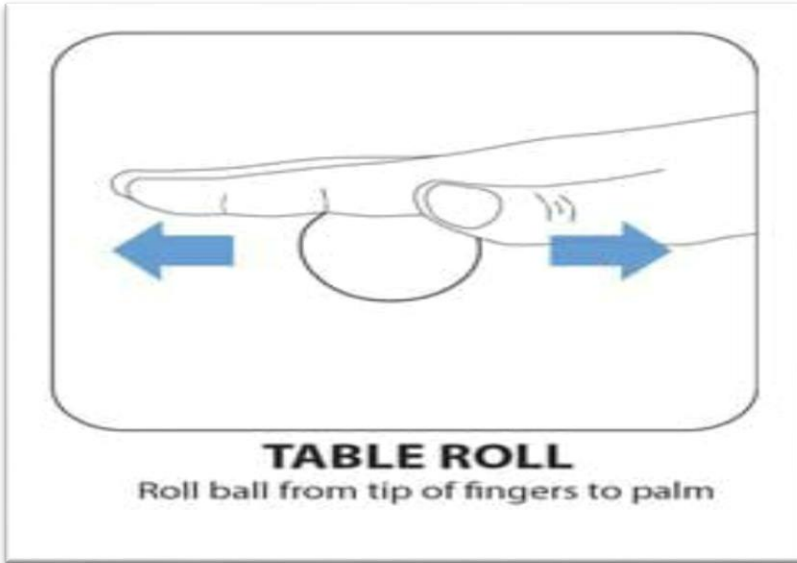
- ملاحظات:
- الصعود إلى الدرجة ونزولها بحركة تبادلية للأرجل.



- الهدف من التمرين:
- استئطالة لعضلات الكاحل والساق.



- الهدف من التمرين:
- تقوية لعضلات اليد الدقيقة.

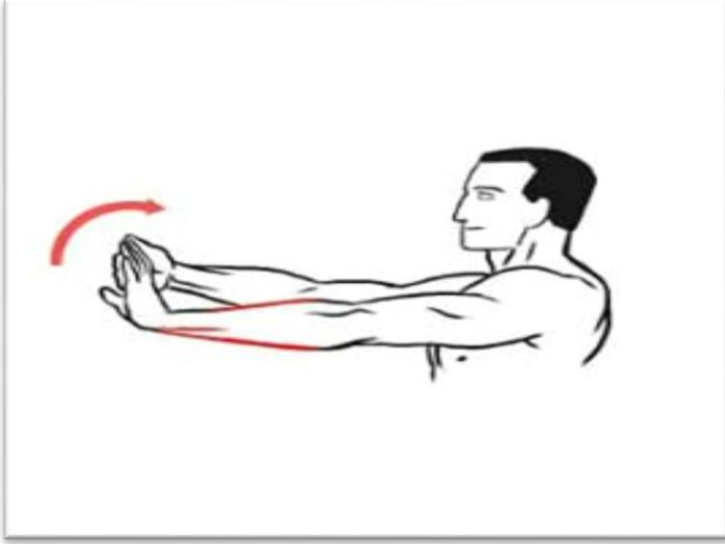


- الهدف من التمرين:
- تقوية لعضلات اليد الدقيقة وزيادة مهارة التناسق الحركي.



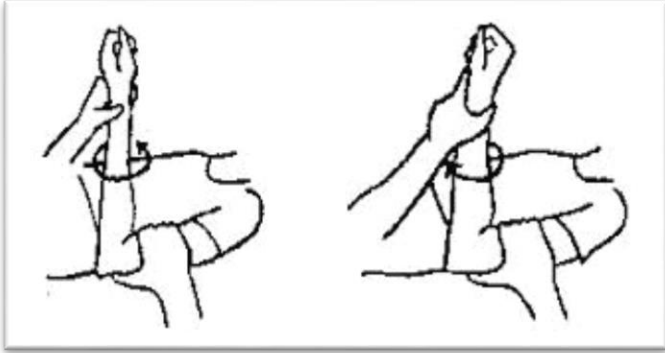
- الهدف من التمرين:
- تقوية لعضلات الكتف والذراع واليد.

- ملاحظات:
- أن يشد الطفل الحلقة من يد والدته وتقوم الأم بشد الحلقة في الجهة المعاكسة والمحافظة على وضعية المقاومة هذه لفترة من الوقت.

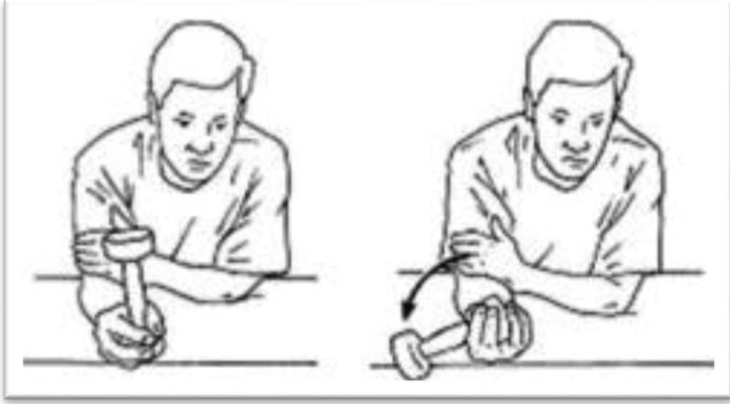


- الهدف من التمرين:
- استطالة لعضلات الرسغ واليد.

- ملاحظات:
- تثبيت 30 ثانية ، تكرار التمرين 10 مرات ، 3 مرات خلال اليوم.



- الهدف من التمرين:
- مدى حركة لعضلات الساعد.



- الهدف من التمرين:
- تمرين تقوية لعضلات الساعد.

