

نبذه عن دورة تمارين لعلاج عرق النسا وانزلاق الغضروف

مقدم الدورة : super health

دورة تمارين لعلاج عرق النسا تشمل تمارين التنفس والاسترخاء، وتقنيات القراءة والتأمل، يقدم كورس تمارين لعلاج عرق النسا توجيهات حول استخدام المنتجات المضادة للتعرق بشكل صحيح، الدورة مجانية وبشهادة معتمدة.

Exercises to treat sciatica

إستخراج شهادة الدورة

دورات في مجال الصحة والرياضة

دروس الدورة (16)

الدرس 1 : 4 خطوات لعلاج التواء الكاحل في المنزل تمرين في السريع 1

الدرس 2 : علاج تقوس الظهر وانحناء الكتاف في دقيقتين تمرين في السريع 3

الدرس 3 : الطريقة الصحيحة للرباط الضاغط على القدم في حالة التواء الكاحل تمرين في السريع 2

الدرس 4 : علاج الم وطفقة الكتف بدقيقه واحده تمرين في السريع 4

الدرس 5 : علاج الفلات فوت او القدم المسطحه ف دقيقتين بس تمرين في السريع 5

الدرس 6 : 5 تمارين لازم تعملها قبل عملية الرباط الصليبي تمرين في السريع 6

الدرس 7 : علاج تورم اليد بعد الجبس ف دقيقه واحده تمرين في السريع 7

الدرس 8 : علاج تيبس اليد والأصابع بعد الجبس تمرين في السريع 8

الدرس 9 : الطريقة الصحيحة للرباط الضاغط على اليد تمرين في السريع 9

الدرس 10 : افضل التمارين لعلاج العصب السابع او شلل الوجه النصفى تمرين فى السريع 10

الدرس 11 : علاج العصب السابع تمارين المساج لعلاج العصب السابع تمرين فى السريع 11

الدرس 12 : 4تمارين لعلاج عرق النسا وانزلاق الغضروف ب ٣دقائق يوميا تمرين فى السريع 12

الدرس 13 : علاج صداع الراس من الخلف بخطواه واحده فقط تمرين فى السريع 13

الدرس 14 : كيفيه اداء تمارين كيجل لعلاج ضعف الانتصاب وسرعة القذف تمرين فى السريع

الدرس 15 : 4تمارين لعلاج الم الكعب الم الكعب عند القيام من النوم تمرين فى السريع

الدرس 16 : علاج انزلاق غضروف الرقبه ب ٤تمارين فقط وداعا الم وتنميل الكتف والذراع

دورات ذات صلة

أساليب التدريب الحديثة في رياضة كمال الأجسام

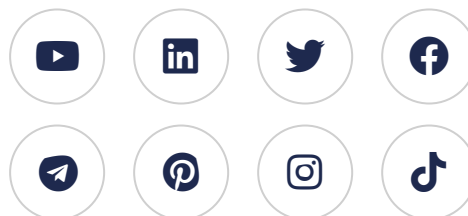
التغذية الرياضية و تغذية الرياضيين

مكافحة العدوي في المنشآت الصحية

السلامة المرورية

جمال وصحة

ممارسة الرياضة بشكل صحيح



للتواصل معنا

للأفراد

للأعمال