



قدرت و تعادل برای زندگی (STABL) برگه پیگیری مرحله 1 — نشستن

برای پیگیری پیشرفت خود از جدول زیر استفاده کنید. به یاد داشته باشید، هر پیشرفتی، پیشرفت خوبی است! فعالیت‌هایی را که انجام داده‌اید تیک بزنید یا بنویسید که هر تمرین را چند بار انجام داده‌اید.

تاریخ	1. آهسته قدم برداشتن	2. بلند کردن پاشنه و پنجه پا	3. کشیدن و پارو زدن	4. آماده شدن برای ایستادن	5. قدم به پهلو	6. راست کردن پا و کشش آن	7. کشش بازو

یادداشت: در جریان فعالیت‌ها چه احساسی داشتید؟ بعد از انجام دادن فعالیت‌ها چه حسی داشتید؟ آیا انجام دادن تمرینات کمی آسان‌تر شد؟



قدرت و تعادل برای زندگی (STABL) برگه پیگیری مرحله 2 — ایستادن

برای پیگیری پیشرفت خود از جدول زیر استفاده کنید. به یاد داشته باشید، هر پیشرفتی، پیشرفت خوبی است! فعالیت‌هایی را که انجام داده‌اید تیک بزنید یا بنویسید که هر تمرین را چند بار انجام داده‌اید.

تاریخ	1. بلند کردن پاشنه و پنجه (پا)	2. کشیدن و پارو زدن	3. قدم به پهلو قدم به عقب	4. تعادل روی یک پا	5. کشش بازو	6. نشستن و ایستادن	7. کشش ساق پا

یادداشت: در جریان فعالیت‌ها چه حسی داشتید؟ بعد از انجام دادن فعالیت‌ها چه احساسی داشتید؟ آیا انجام دادن تمرینات کمی آسان‌تر شد؟



قدرت و تعادل برای زندگی (STABL) برگه پیگیری مرحله 3 — حرکت

برای پیگیری پیشرفت خود از جدول زیر استفاده کنید. به یاد داشته باشید، هر پیشرفتی، پیشرفت خوبی است! فعالیت‌هایی را که انجام داده‌اید تیک بزنید یا بنویسید که هر تمرین را چند بار انجام داده‌اید.

تاریخ	1. راه رفتن روی انگشتان پا و راه رفتن روی پاشنه پا	2. کشیدن و پارو زدن	3. در یک خط راه رفتن	4. نشستن آهسته	5. کشش بازو	6. ضربه زدن به زمین با پا	7. نیم خیز

یادداشت: در جریان فعالیت‌ها چه احساسی داشتید؟ بعد از انجام دادن فعالیت‌ها چه حسی داشتید؟ آیا انجام دادن تمرینات کمی آسان‌تر شد؟