

INTRINSIC FOOT EXERCISES

01. Make sure you are sitting down with knees bent.
02. Place a towel flat under your foot. Using your toes, scrunch the towel towards you, then release and repeat.
03. Continue this exercise for 1 minute, then repeat on the opposite foot.



تمارين عضلات القدم

01. تأكد من جلوسك ثان ركبتيك .
02. ضع منشفة تحت قدمك واقبضها بأصابع قدمك وثم اتركها.
03. استمر في هذا التمرين لمدة دقيقة واحدة ثم ابدأ بالقدم الاخرى.