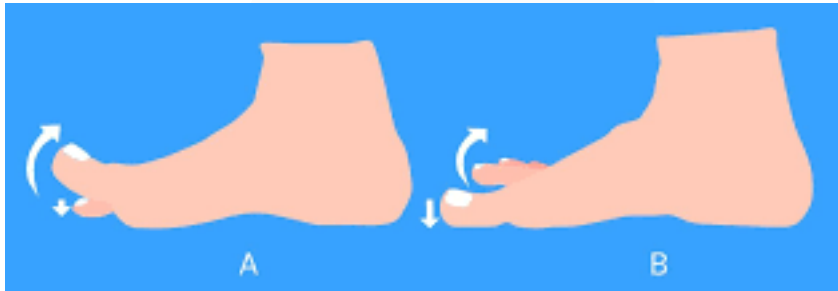


TOE YOGA

01. You can complete this exercise whilst standing or sitting.
02. Start by lifting your big toe upwards and keep the small toes and heel on the ground.
03. Next, keep your big toe in touch with the ground and lift your smaller toes upwards, keeping your heel on the ground.
04. Repeat 10 times per set, for 3 sets per foot.



يوجا الاصابع

01. أثناء الوقوف أو الجلوس.
02. ابدأ برفع إصبع قدمك الكبير إلى الأعلى مع إبقاء أصابع القدم الصغيرة والكعب على الأرض.
03. بعد ذلك، إبقِ إصبع قدمك الكبير ملاصقاً للأرض وارفع أصابع قدميك الأصغر للأعلى، مع إبقاء كعبك على الأرض.
04. كرر هذا التمرين 10 مرات، لـ 3 جولات.