

التوازن البسيط

01. التوازن على الأرض أو اللوح الممتايل.
02. اثن ركبتك اليمنى بحيث ترتفع قدمك عن الأرض وتوازن على قدمك اليسرى.
03. قم بإشراك جذعك والحفاظ على الوضعية والتوازن.
04. حافظ على هذا التوازن لمدة 10 ثواني ثم قم بتكرار ذلك للجهة الأخرى.
05. حاول أداء مجموعة واحدة من هذا التمرين و3 جلسات يومياً.

