

تمارين تمدد العضلة السفلية خلف الساق

01. قف وضع قدمك اليمنى في الخلف وساقك مستقيمة وإبقاء ركبتيك
مثنية من الأمام.

02. عليك إبقاء كعبيك على الأرض.

03. انحني نحو الحائط للتمكن من الشعور بالتمدد في العضلة الخلفية
للساق.

04. استمر بذلك لمدة 30 ثانية، وكررها مرتين لكل تمرين لثلاث جلسات يومياً.

