

تمارين تمدد عضلة الساق والسير المطاطي

01. اجعل ساقيك ممتدة بالكامل أثناء جلوسك على الأرض ضع منشفة أو سير مطاطي تحت أسفل مقدمة القدم واستخدم يديك لسحب المنشفة أو السير المطاطي نحو جسمك.

02. يجب أن تشعر بتمدد عضلات الساق.

03. استمر في التمدد لمدة 10 ثوانٍ تقريباً ثم استرخِ، ثم كرر ذلك.

04. اهدف إلى أداء 3 مجموعات لمدة 10 ثوانٍ.

