

رحلة النجوم

01. تزن على الأرض

02. ارفع إحدى القدمين للحفاظ على وضعية ساق واحدة مع مد الساق الأخرى إلى أقصى حد ممكن.

03. تأكد من بقاء القدم على الأرض مسطحة قدر الإمكان.

04. اكمل التمرين بشكلٍ دائري.

05. ثم كرر ذلك 3 مرات لكل قدم.

