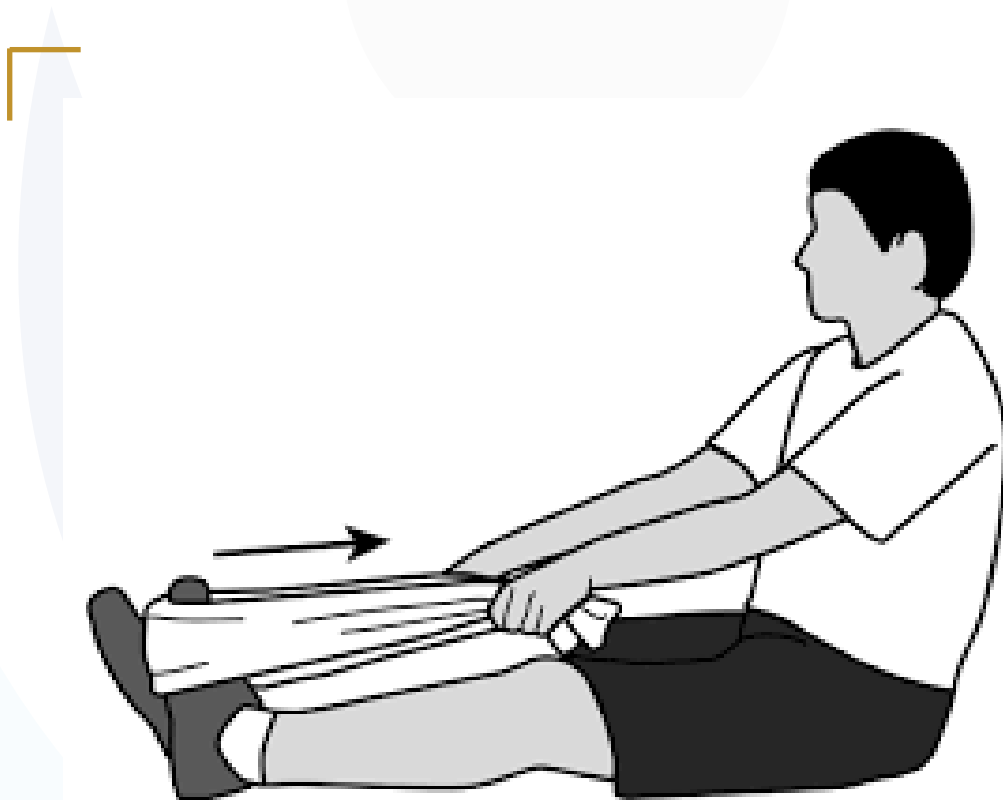


CALF STRETCH WITH THERABAND

01. Whilst sitting on the floor with your legs fully extended, place a theraband/towel under the ball of foot and using your hands to pull the band/towel towards your body.
02. You should feel the stretch in you calf muscles.
03. Hold the stretch for approx.. 10 seconds then relax, then repeat.
04. Aim for 3 sets holding for 10 seconds.



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.

