

INTRINSIC FOOT EXERCISES

01. Make sure you are sitting down with knees bent.
02. Place a towel under your foot and with you toes grab and release the towel pulling it towards you.
03. Continue this exercise for 1 minute then commence on the opposite foot.



تمارين عضلات القدم

01. تأكد من جلوسك ثان ركبتيك .
02. ضع منشفة تحت قدمك واقبضها بأصابع قدمك وثم اتركها.
03. استمر في هذا التمرين لمدة دقيقة واحدة ثم ابدأ بالقدم الاخرى.