

SOLEUS STRETCH

01. Stand with your right foot back and both legs bent.
02. Both heels should be making ground contact.
03. Next, lean into the wall until a stretch is felt in your calf.
04. Hold for 30 seconds, repeat 2 times per set, 3 sessions per day.



تمارين تمدد العضلة السفلية خلف الساق

01. قف واجعل قدمك اليمنى في الخلف وساقيك مثنيتان.

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.

