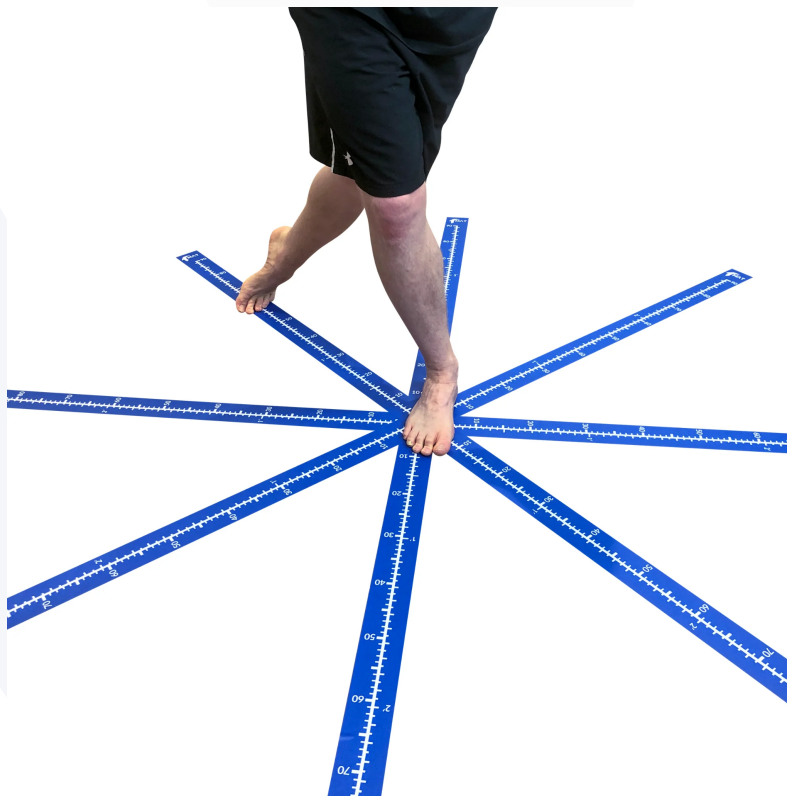


## STAR EXCURSION

01. Balancing on floor, engage your core.
02. Lift one foot to maintain single leg stance whilst reaching out as far as possible with the other foot.
03. Make sure the foot on the ground stays as flat as possible.
04. Repeat one circuit.
05. Then repeat 3 times on each limb.



## 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.

