أربعة تمارين للقدمين ننصح باتباعها



1- قفي على أطراف الأصابع، ثم ببطء إهبطي على الكعبين، كرري التمرين.

2- سيري على الحافة الخارجية للقدم مسافة داخل الغرفة.

3- قفي على كتاب كبير أصابعك للخارج ثم إحني الأصابع لتقبضي على الكتاب، ثم ابسطيهم، كرري التمرين عدة مرات.

4- حركي القدم حركة دائرية لترسم دائرة كاملة بقدميكِ. حركيها في اتجاه دوران الساعة، ثم في الاتجاه العكسي.

الكاتب: علي خليفة

المصدر: كتاب الفتاة قبل الزواج نصائح وإرشادات