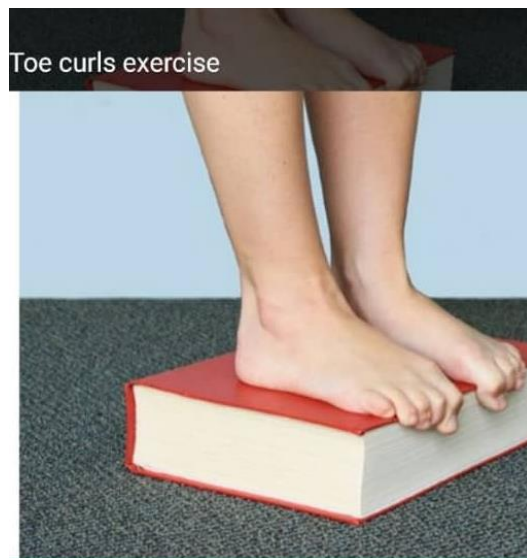


## ورزش شماره ۱

انگشت شست خود را بر روی لبه کتاب فشار دهید و سپس صاف کنید.

این کار را ۲ دقیقه انجام دهید. هر روز ۳ نوبت این ورزش را انجام دهید.



## ورزش شماره ۲

یک حوله دور پای خود بپیچید و سپس پنجه پا را به سمت خود بکشید و به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید.

۵ نوبت این ورزش را تکرار کنید. هر روز دو بار این ورزش را انجام دهید.

