

نرمشی قورباغه‌ای

۱



- رو دو پا بنشین.
- هر دو زانو خم،
- دست‌ها، بین پا.

۲



- دست‌ها به جلو،
- کمر صاف باشد.

۴



- دست‌ها به پایین،
- پاها رو زمین،
- هر دو زانو، خم.
- یک بار دیگر، پیر به جلو.

۳



- کمی بلند شو،
- پیر به جلو.

این نرمش را ۸ بار تکرار کنید.