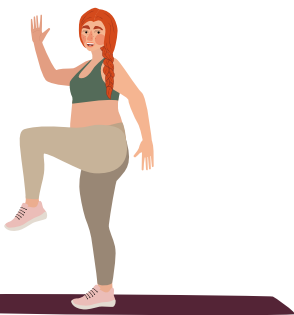


Balance Lunge

الاندفاع المتوازن



High Knees

رفع الركبة عالياً



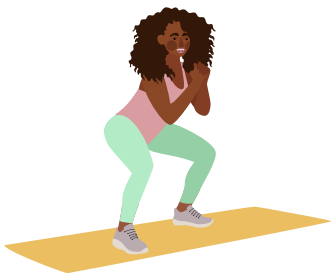
Star

النجمة



Squat

القرفصاء



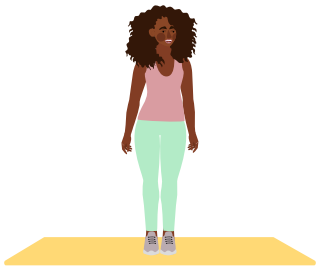
Mountain Climbers

متسلق الجبال



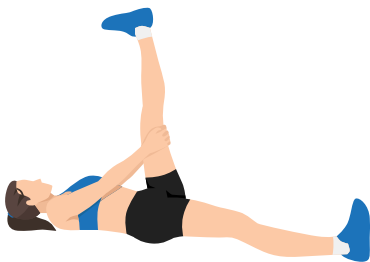
Jumping Jack

القفز المفتوح



Hamstring Stretch

تمدد عضلة الفخذ الخلفية



Backward Lunge

اندفاع خلفي

