

الفديو الأول: الأرجل (أو الأرض)

(أ): قف والمسافة بين قدميك أعرض بقليل من المسافة بين كتفيك والقدمان تتجهان نحو الخارج (إلى اليمين و اليسار، وضعية شارلي شابلن). بإمكانك وضع الكفين باسترخاء على الفخذين أو البطن. كما هو موضح بالفديو قم بتركيز أغلب وزن جسمك على أحد القدمين قليلاً (بالترافق مع حركة قرفصاء) ثم على القدم الأخرى.

(ب): بعد ممارسة التمرين (أ) جيداً، يمكنك أن تدخل تعديلاً فيه. البداية هنا تكون أيضاً مع وضعية شارلي شابلن. عندما تبدأ بالقرفصة باتجاه اليسار مثلاً، قم بتغيير اتجاه القدم اليمنى إلى الداخل (إلى اليسار) و ركّز كامل وزن جسمك على راحة القدم اليسرى. قبل أن تغيّر اتجاه القرفصة من اليسار إلى اليمين، قم بإعادة اتجاه قدمك اليمنى إلى الخارج (إلى اليمين) و قم بالقرفصة وضع كامل وزن جسمك على راحة القدم اليمنى و ثم قم بتغيير اتجاه قدمك اليسرى أيضاً إلى الداخل (إلى اليمين). هذا التعديل يمكن مشاهدته أيضاً في الفديو الذي يعرض التمرين (أ).