

تمرین

د یو بڼه ژوندانه ډیره اړینه برخه تمرین کول دي.

عام ډول تمرینات د لاندې په ګډون دي *

– قدم وهل

– رو منډه وهل

– وزن اوچتول



د تمرين نوري طريقې

- خپل کور پاکول
- تر دوکان يا بس تم حاي پوري قدم وهل
- نخا
- لامبو
- سپورټ کول (لکه فوټبال)
- بايسکل چلول

