

هذه الحالة استحم بماء دافئ ثم ذلك ساقيك بكريم خاص . ان هذه الالام هي علامات مشجعه فهذا يعني ان الجسم قد بدا يستجيب للتغيرات الفسلجيه داخل جسمك التي لم تكن معتاداً عليها .

زن نفسك قبل البدء بالركض ثم زن نفسك بعد شهر من الركض سترى نتيجة مذهله ولاحظ كم اصبحت نشيطاً ومعافى .