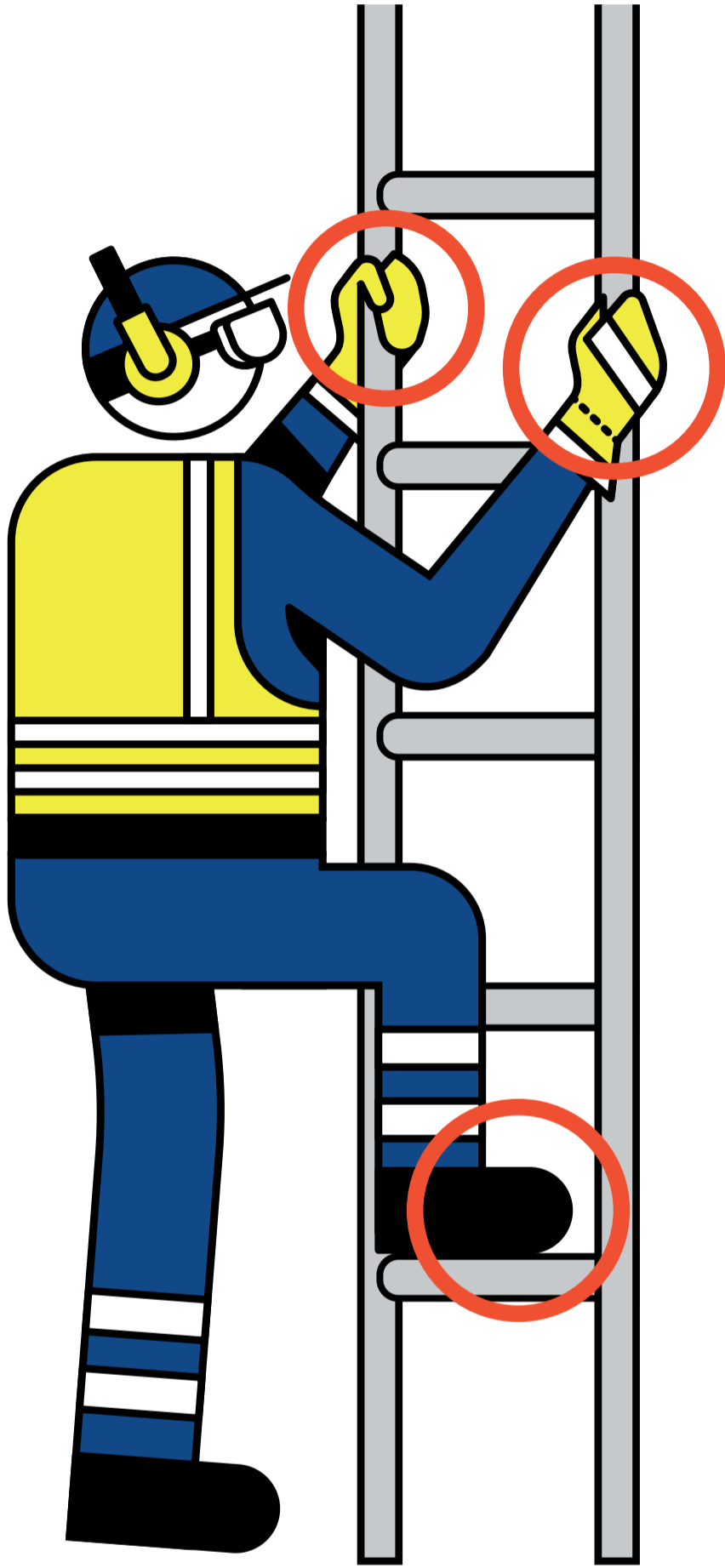


ثلاث نقاط إرتكاز



عند الصعود والنزول من السلم

إجعل يديك خالية من الأشياء للمحافظة على نقاط إرتكاز ثلاث
طيلة الوقت