



تمرین ۳: کشش همسترینگ با حوله

در حالی که به پشت دراز کشیده اید، یک حوله یا بند را زیر پای خود قلاب کنید و پای خود را به سمت بالا بکشید تا جایی که کشش در پشت پای خود احساس شود.

در طول کشش، زانوی خود را در حالت صاف نگه دارید.