



تمرین ۷: کشش چهارسر درحالت ایستاده

در حالت ایستاده، زانوی خود را به عقب خم کنید و مچ پا خود را نگه دارید.

سپس، به آرامی زانوی خود را به حالت خمیده تری بکشید تا زمانی که کشش در جلوی ران احساس شود.