



تمرین ۹: بلند کردن پا به صورت مستقیم

در حالی که به پشت دراز کشیده اید، پای خود را با زانوی صاف بالا بیاورید. زانوی مقابل را خم نگه دارید و پا را روی زمین قرار دهید.