



تمرین ۱۰ : صاف کردن زانو در زاویه انتهای

در حالت ایستاده با یک نوار الاستیک که بالای زانوی خود وصل شده و انتهای دیگر آن با گره بسته شده و پشت در بسته شده است، شروع کنید. زانوی مورد نظر باید تا حدی خم شود به طوری که انگشتان پا با زمین تماس داشته باشند.

در مرحله بعد، زانوی خود را به سمت عقب به سمت یک حالت صاف حرکت دهید تا پاشنه پا با زمین تماس داشته باشد و به بند بکشید.