



تمرین ۲: ماساژ عضلات ساق با توپ

نشستن بر روی زمین و قرار دادن یک توپ کوچک، مانند توپ تنیس یا توپ گلف زیر عضلات ساق خود. بعد، بدن خود را بر روی توپ حرکت دهید.