



تمرین ۳ : کشش عضلات پشت ساق با حوله

در حالی که وضعیت نشسته هستید، یک حوله را در اطراف کف پای خود قرار دهید و مچ پا را پشت سر بگذارید تا کشش در ناحیه کف پای شما احساس شود.

زانوی خود را در یک موقعیت صاف در طول کشش نگه دارید.