



تمرین ۴ : تمرین بالا آوردن مچ با کش

در حالی که نشسته، از یک کش الاستیک متصل به پای خود استفاده کنید و پای خود را به سمت بالا بکشید. اطمینان حاصل کنید که پاشنه خود را در تماس با کف تمام زمان نگه دارید.