



تمرین ۵: تمرین بیرون بردن مچ با کش

با استفاده از یک باند الاستیک متصل به پای خود، که آن را تحت پای مقابل خود قرار داده اید پا را به سمت خارج بکشید.

اطمینان حاصل کنید که پاشنه خود را در تماس با کف تمام زمان نگه دارید.