



تمرین ۶: تمرین داخل آوردن مچ پا با کش

در حالی که نشسته، و با استفاده از یک کش الاستیک متصل به پای خود که آن را زیر پای مخالف خود قلاب کرده اید پای خود را به داخل بکشید.

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