



تمرین ۷: تمرین پایین بردن مچ پا با کش
در حالی که نشسته، از یک کش الاستیک متصل به پای خود استفاده کنید و پای خود را به سمت پایین و جلو فشار دهید.
اطمینان حاصل کنید که پاشنه خود را در تماس با کف تمام زمان نگه دارید.