



تمرین ۸ : بلند کردن پاشنه با فشردن توپ میان دو پا

توپ تنیس یا توپ کوچک دیگر را بین مچ پا / پاهای خود را همانگونه که نشان داده شده قرار دهید. آن را نگه دارید آن را با استفاده از پاهای خود نگه دارید و سپس بر روی انگشتان خود را بالا ببرید ، سپس پاشنه های خود را از زمین می گیرید. و حرکت را دوباره تکرار میکنید