



تمرین ۱۱: تمرین انقباض ایزومتریک با استفاده از توپ
توپ را بین پاهای خود همانگونه که نشان داده شده قرار دهید. بعد با استفاده عضلات سمت داخل مچ پا به توپ فشار بیاورید.