



تمرین ۱۲: کشش ایستاده عضلات ساق Gastrocnemius

با ایستادن در مقابل یک دیوار شروع کنید.

پای عقب خود را صاف نگه دارید یک گام به سمت دیوار بروید زانوی پای جلوی خود را خم کنید تا کشش ملایم در پشت پای عقب خود احساس کنید