



تمرین ۱۳: کشش ایستاده عضلات ساق Soleus

با ایستادن در مقابل یک دیوار شروع کنید.

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