



تمرین ۲: فوم رول همسترینگ دو طرفه

با نشستن روی یک فوم رول زیر هر دو ران خود شروع کنید. سپس، با استفاده از بازوهای خود، در این ناحیه به جلو و عقب بروید.

Exercise ۲: Double-sided hamstring foam roll

.Start by sitting on a foam roll under both of your thighs

.Then, using your arms, walk back and forth in this area