



تمرین ۶ : انقباض ایزومتریک چهار سر حوله زیر زانو
در حالی عضله چهار سر ران خود را سفت کنید
سعی کنید پشت زانوی خود را به سمت پایین فشار دهید.

Exercise ۶: isometric contraction of the four ends of the towel under the knee

Meanwhile, tighten your quadriceps

.Try to push the back of your knee down