



تمرین ۷: کشش چهارسر در حالت ایستاده

در حالت ایستاده، زانوی خود را به عقب خم کنید و مچ پا خود را نگه دارید. سپس، به آرامی زانوی خود را به حالت خمیده تری بکشید تا زمانی که کشش در جلوی ران احساس شود.

Exercise ۷: Quadriceps stretch while standing

.In a standing position, bend your knee back and support your ankle

Then, slowly pull your knee into a more bent position until you feel a stretch in the front of your thigh.