



تمرین ۱۰ : صاف کردن زانو در زاویه انتهای

در حالت ایستاده با یک نوار الاستیک که بالای زانوی خود وصل شده و انتهای دیگر آن با گره بسته شده و پشت در بسته شده است، شروع کنید. زانوی مورد نظر باید تا حدی خم شود به طوری که انگشتان پا با زمین تماس داشته باشند.

در مرحله بعد، زانوی خود را به سمت عقب به سمت یک حالت صاف حرکت دهید تا پاشنه پا با زمین تماس داشته باشد و به بند بکشید.

Exercise ۱۰: straightening the knee at the end angle

Start in a standing position with an elastic band attached above your knee and the other end tied in a knot behind the door. The knee should be slightly bent so that the toes touch the ground.

Next, move your knee back to a flat position so that the heel is in contact with the floor and pull into the band.