



تمرین ۲: ماساژ عضلات ساق با توپ

نشستن بر روی زمین و قرار دادن یک توپ کوچک، مانند توپ تنیس یا توپ گلف زیر عضلات ساق خود. بعد، بدن خود را بر روی توپ حرکت دهید.

Exercise ۲: Massaging leg muscles with a ball

.Sit on the floor and place a small ball, such as a tennis ball or golf ball, under your calf muscles

.Next, move your body over the ball