



تمرین ۳ : کشش عضلات پشت ساق با حوله

در حالی که وضعیت نشسته هستید، یک حوله را در اطراف کف پای خود قرار دهید و مچ پا را پشت سر بگذارید تا کشش در ناحیه کف پای شما احساس شود.

زانوی خود را در یک موقعیت صاف در طول کشش نگه دارید.

Exercise ۳: Stretching the muscles of the back of the leg with a towel

While in a seated position, place a towel around the soles of your feet and place your ankles behind you to feel the stretch in the soles of your feet.

.Keep your knee in a straight position during the stretch