



تمرین ۴ : تمرین بالا آوردن مچ با کش

در حالی که نشسته، از یک کش الاستیک متصل به پای خود استفاده کنید و پای خود را به سمت بالا بکشید. اطمینان حاصل کنید که پاشنه خود را در تماس با کف تمام زمان نگه دارید.

Exercise ۴: Exercise to raise the wrist with a stretch

.While sitting, use an elastic band attached to your leg and pull your leg up

.Make sure to keep your heel in contact with the floor the entire time