



تمرین ۶: تمرین داخل آوردن مچ پا با کش

در حالی که نشسته، و با استفاده از یک کش الاستیک متصل به پای خود که آن را زیر پای مخالف خود قلاب کرده اید پای خود را به داخل بکشید.

اطمینان حاصل کنید که پاشنه خود را در تماس با کف تمام زمان نگه دارید.

Exercise ۶: Practice bringing in the wrist with a stretch

while sitting, using an elastic band attached to your leg that you hook under your opposite leg  
.Pull your foot in

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