



تمرین ۷: تمرین پایین بردن مچ پا با کش
در حالی که نشسته، از یک کش الاستیک متصل به پای خود استفاده کنید و پای خود را به سمت پایین و جلو فشار دهید.
اطمینان حاصل کنید که پاشنه خود را در تماس با کف تمام زمان نگه دارید.

Exercise ۷: Exercise to lower the ankle with elastic
.While sitting, use an elastic band attached to your leg and push your leg down and forward
.Make sure to keep your heel in contact with the floor the entire time