



تمرین ۹: بلند کردن پاشنه به صورت یک پا  
در حالی که روی لبه یک پله ایستاده اید روی پنجه پا بروید و پاشنه را بالا بیاورید.

Exercise ۹: Lifting the heel as one leg  
.While standing on the edge of a step, step on your toes and lift your heel