



تمرین ۱۰: بلند کردن پاشنه به صورت یک پا  
در حالی که تک پا روی لبه یک پله ایستاده اید روی پنجه پا بروید و پاشنه را بالا بیاورید.

Exercise ۱۰: Lifting the heel with one leg  
.While standing with one foot on the edge of a step, step on the toe and lift the heel