



تمرین ۱۱ : تمرین انقباض ایزومتریک با استفاده از توپ
توپ را بین پاهای خود همانگونه که نشان داده شده قرار دهید. بعد با استفاده عضلات سمت داخل مچ پا به توپ فشار بیاورید.

Exercise ۱۱: Isometric contraction exercise using a ball

Place the ball between your legs as shown. Then press the ball using the muscles on the inside of the ankle.