



تمرین ۱۲: کشش ایستاده عضلات ساق Gastrocnemius

با ایستادن در مقابل یک دیوار شروع کنید.

پای عقب خود را صاف نگه دارید یک گام به سمت دیوار بروید زانوی پای جلوی خود را خم کنید تا کشش ملایم در پشت پای عقب خود احساس کنید

Exercise ۱۲: Standing stretch of Gastrocnemius leg muscles

.Start by standing against a wall

Keeping your back leg straight, take a step toward the wall. Bend your front knee until you feel a gentle stretch in the back of your back leg