



تمرین ۱۳: کشش ایستاده عضلات ساق Soleus

با ایستادن در مقابل یک دیوار شروع کنید.

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

Exercise ۱۳: Standing stretch of soleus leg muscles

.Start by standing against a wall

Bend your back leg and take a step toward the wall. Bend your front knee to feel a gentle stretch .in the back of your back leg