



تمرین ۱: بالابر قوس

با پای خود روی زمین شروع کنید. قوس پای خود را بالا بیاورید در حالی که انگشت شست پا، توپ پا و پاشنه خود را تمام مدت روی زمین نگه دارید.

Exercise ۱: Arch lift

Start with your feet on the floor. Raise the arch of your foot while the big toe, ball of the foot and .Keep your heel on the floor the entire time