



تمرین ۲: آزاد سازی فاشیا کف پا با توپ تنیس

در حالی که نشسته اید، یک توپ کوچک را زیر قوس پای خود قرار دهید و در حالی که آن را به اطراف می چرخانید، آن را فشار دهید.

از این روش ماساژ بافت نرم خود برای قوس پا استفاده کنید.

Exercise ۲: Release the plantar fascia with a tennis ball

.While sitting, place a small ball under the arch of your foot and squeeze it as you roll it around

.Use this method of massaging your soft tissue for the arch of your foot