تمرین ۳ : بلند کردن تیله

چندین تیله، تاس یا سایر اقلام کوچک را روی زمین قرار دهید و همانطور که در تصویر نشان داده شده است با انگشتان پا آنها را بردارید. آنها را در یک فنجان یا کاسه بریزید و تکرار کنید.

Esteghlalclinic.com