



تمرین ۴: رول بطری منجمد - پلانتار فاشیا

پا را روی بطری آب منجمد پلاستیکی قرار دهید. بطری آب یخ زده را از کف پای خود به سمت پاشنه در امتداد قوس بغلتانید.

Exercise ۴: Frozen Bottle Roll - Plantar Fascia

Place the foot on a plastic frozen water bottle. Roll the iced water bottle from the bottom of your foot to the heel along the arch.