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.

Esteghlalclinic.com