

Calf stretch exercise



## ورزش شماره ۲

یک حوله دور پای خود بپیچید و سپس پنجه پا را به سمت خود بکشید و به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید. ۵ نوبت این ورزش را تکرار کنید. هر روز دو بار این ورزش را انجام دهید.