



ورزش شماره ۳

روی صندلی نشسته و پای مبتلا را روی پای سالم قرار دهید. با دست پنجه پا را بکشید در حدی که در کف پا احساس کشش کنید. با دست مقابل کف پا را مختصر ماساژ دهید. کشش را ۱۰ ثانیه ادامه دهید و در هر نوبت ۱۰ بار این کار را انجام دهید. روزی ۳ مرتبه این ورزش را انجام دهید.