



ورزش شماره ۴

پای خود را روی یک تکیه گاه مثل صندلی قرار دهید در حالی که از مچ به پایین آزاد باشد. سپس انگشتان پا را به سمت پایین بکشید و با انگشتان خود یک حلقه بکشید. این کار را ۱۰ بار انجام دهید و هر روز ۳ بار این ورزش را تکرار کنید.