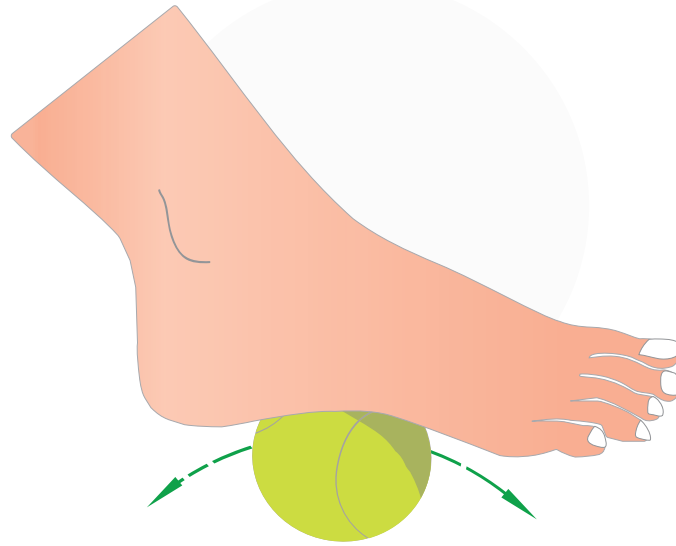


PLANTAR FASCIA ROLLING/MASSAGE

01. Using a semi-rigid ball, place the ball under your foot and begin to roll from heel to arch.
02. Continue this for about 3 minutes, rest then repeat on the other foot.



تدليك رباط أسفل القدم

01. باستخدام كرة شبه صلبة، ضع الكرة أسفل قدمك وابدأ بضغط قدمك عليها من الكعب إلى قوس القدم.

02. استمر بذلك لمدة 3 دقائق ثم استرح.