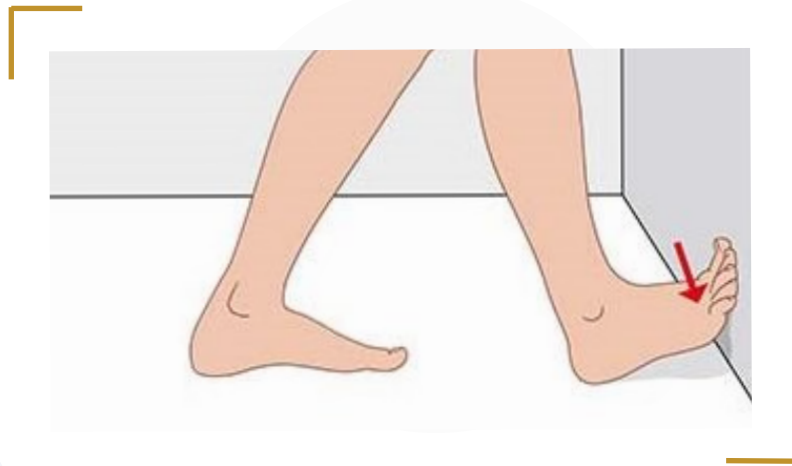




PLANTAR FASCIA STRETCH

01. Placing your heel on the ground and forefoot on the side of the wall with toes flexed.
02. You should feel a small stretch underneath your foot, hold this stretch for 10 seconds then relax, then repeat.
03. Carry out this exercise 5 times repeating 2 times per day.



تمارين تمدد رباط أسفل القدم

01. ضع قدمك على الارض واجعل الجزء الامامي من القدم قائماً ملامساً للحائط.
02. حيث ستشعر بالتمدد أسفل القدم، إبق على ذلك لمدة 10 ثوانٍ، استرح ثم كرر التمرين.
03. إلتزم بهذا التمرين 5 مرات في اليوم وكرره مرتين.