



تمرین ۴ : کشش باند ایلوتیبیال باند

در حالی که یک زانوی خود را صاف و دیگری را خم کرده و روی زانوی مقابل قرار دهید بنشینید.  
سپس بدن خود را به آرامی به سمت زانو خم کنید.