



تمرین ۵ : کشش پیریفورمیس

در حالی که به پشت دراز کشیده اید، زانوی خود را با دست مخالف خود بگیرید و زانوی خود را به سمت شانه مخالف خود به سمت بالا و بالا بکشید.