تمرین ۴ : حمل کیسه یا چمدان

هنگام حمل کیسه ها، مطمئن شوید که وزن را به طور مساوی بین سمت راست و سمت چپ بدن خود توزیع کنید. ستون فقرات را صاف نگه دارید .  اگر شما فقط یک کیسه را حمل می کنید، به صورت دوره ای بین دو دست بار را جا به جا بکنید.

Esteghlalclinic.com