



تمرین ۵ : باند الاستیک

در حالت زانو زدن با زانوی بالایی نزدیک به باند الاستیک، باند را به سمت پایین و به سمت مخالف بکشید.

اطمینان حاصل کنید که اجازه ندهید تنه شما در طول تمرین خم شود یا بپیچد.

به موقعیت اصلی برگردید.

Exercise ۵: Elastic band

While kneeling with the upper knee close to the elastic band, pull the band down and in the opposite direction.

.Make sure not to allow your trunk to bend or twist during the exercise

.Return to the original position