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.

Esteghlalclinic.com