



تمرین ۴ : کشش باند ایلیوتیبیال 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.

Exercise ۴: Iliotibial band stretching Sit with one knee straight and the other bent and placed on the opposite knee. Then slowly bend your body towards the knee