تمرین شماره ۱ : بالا آوردن دست با عصا :

به پشت دراز بکشید و یک عصا دست بگیرید، به آرامی عصا را به سمت بالای سر ببرید. از بازوی سالم خود برای کمک به حرکت استفاده کنید.

Esteghlalclinic.com