リュージュのスタート: 検討すべきローテーターカフと肩甲胸郭関節の安定化エクササイズ

The Luge Start: Rotator Cuff and Scapulothoracic Stabilization Exercises to Consider

References

*From Strength and Conditioning Journal:*
Volume 33, Number 4, pages 83-87.