



کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

# شانه منجمد

## خود را بهبود دهید

تمرینات خانگی به منظور  
پایان دادن به درد  
و بازگشت دامنه حرکتی

دکتر زهرا غنی زاده حمصاری

رئیس و مدیرکل امور تخصصی ورزش و تفریح و سرگودگان  
از هیئت مدیره و هیئت مدیران هیئت مدیره و هیئت مدیره

پنهان بلندی

مؤسسه تخصصی آموزش و تفریح و تفریح و تفریح

مؤسسه تخصصی آموزش و تفریح و تفریح و تفریح

مؤسسه تخصصی آموزش و تفریح و تفریح و تفریح