

가

가

(, ,), , ,

()

가 가

((), (가), ,
(Q-angle), 가

(Shoulder Impingement) 가

: 90

, (External Rotation), (Scapular Retraction),

가 ,

가

20-30 , (), ().

가 .

가

()

: 1RM

: RPE 4-6

, , 30-45

가

)

가

가

(/ /)

(:).

가.