



تمرین شماره ۵- چرخش بیرونی شانه باند الاستیک - ER :

در حالی که یک کش را در کنار خود نگه داشته اید و آرنج خود را خم کرده اید، دست خود را نزدیک شکم خود شروع کنید و سپس باند را کنار بکشید. آرنج خود را تمام مدت در کنار خود نگه دارید.