



تمرین شماره ۶-شانه - چرخش خارجی ایزومتریک:

به آرامی دست خود را با استفاده از پشت دست خود به دیوار فشار دهید. آرنج خم شده را در تمام مدت حفظ کنید.

:Exercise number ۶-Shoulder - isometric external rotation

Gently press your hand against the wall using the back of your hand. Maintain a bent elbow throughout.