



تمرین ۴ : قایقی با باند الاستیک

در حالی که دو طرف باند الاستیک را با هر دودست گرفته اید آنرا به عقب بکشید طوری که آرنجها خم شود و تا کنار تنه بیایند.

Exercise ۴: A boat with an elastic band

While holding both sides of the elastic band with both hands, pull it back so that the elbows are bent and come to the side of the body.