



تمرین ۶: چرخش شانه به خارج با باند الاستیک

در حالیکه باند الاستیک را در پهلوئی خود با دست گرفته اید با آرنج خم از نزدیک ناحیه شکم خود شروع کنید و بعد باند را به دور از شکم خود بکشید، در تمام مدت آرنج خود را چسبیده به تنه خود نگه دارید.

Exercise ۶: Turning the shoulder outwards with an elastic band

While holding the elastic band by your side, start with a bent elbow close to your stomach area and then pull the band away from your stomach, keeping your elbow close to your torso the whole time.