



تمرین ۷: چرخش شانه به داخل با باند الاستیک

در حالیکه باند الاستیک را با آرنج ۹۰ درجه خم شده در پهلوی خود نگه داشته اید کش را از خارج به داخل بکشید، در تمام مدت آرنج را از پلوی خود جدا نکنید.

Exercise Y: Turning the shoulder inward with an elastic band

While holding the elastic band by your side with your elbow bent at ۹۰ degrees, pull the band from outside to inside, do not remove your elbow from your side all the time