



تمرین ۸ : پاندول چرخشی - ورزش کادمن

تنه خود را به صورت دورانی به اطراف حرکت دهید و اجازه دهید که شانه و دست آسیب دیده به آزاد به اطراف تاب بخورد، آرنج دست آسیب دیده باید تمام مدت صاف باشد.

Exercise ۸: Rotating pendulum - Cadman's exercise

Rotate your trunk around and allow the injured arm and shoulder to swing freely around, the elbow of the injured arm should be straight the entire time