



تمرین ۳ : پشت بازو با باند الاستیک

در حالی که طرف آزاد باند الاستیک را با آرنجهای خم گرفته اید همانند تصویر فوق، با صاف کردن آرنجها باند را به طرف پایین بکشید.

Exercise ۳: Back of the arm with an elastic band

While holding the free side of the elastic band with bent elbows, pull the band down by straightening the elbows as shown in the picture above