



تمرین ۴: چرخش مچ به داخل و خارج با جسم سنگین (چکش)
به آرامی چکش را به داخل و خارج پایین بیاورید. همانند تصویر

(Exercise ۴: turning the wrist in and out with a heavy object (hammer
Slowly lower the hammer in and out. Same as in the picture