



تمرین ۵ : تمرین بیرون بردن مچ با کش

با استفاده از یک باند الاستیک متصل به پای خود، که آن را تحت پای مقابل خود قرار داده اید پا را به سمت خارج بکشید.

اطمینان حاصل کنید که پاشنه خود را در تماس با کف تمام زمان نگه دارید.

Exercise ۵: Exercising the wrist with an elastic band

Using an elastic band attached to your leg, which you place under your opposite leg

.Pull the leg outward

.Make sure to keep your heel in contact with the floor the entire time