



Hasta taraftaki elinizi yumruk yaparak duvara doğru bastırın, gevşetin, 5-10 tekrar yapın



Hasta taraf yumruğunuzu, dirsek 90 d, diğer elinizin ayasına bastırın



Yumruğunuzu diğer elinizle engelleyip dış rotasyona karşı direnç uygulayın



Sağlam elle dirseğinizden yakalayıp dirseğinizi geriye doğru bastırın



Yumruğunuzla vücudunuzun diğer tarafında tutulan el ayanıza bastırın



Yumruğunuzla karşınızdaki duvarda bulunan yastığa bastırın, gevşeyin, tekrar



Dirseğinizle arkanızdaki duvara koyduğunuz yastığa bastırın



Yanınızdaki duvara koyduğunuz yastığa yumruğunuz ve ön kolunuzla bastırın



Duvar önünde yan durun, elinizin sırtıyla duvara bastırın



Yanında durduğunuz duvara bir yastık koyarak dirseğinizle bastırın



Dirseğiniz omuzla aynı seviyedeysen dirseğinizle duvardaki yastığa bastırın



Bir dolabın duvarına koyduğunuz yastığa el ayanız ile bastırın



Aynı hareketi kapıyı açarak oluşan duvarda yapın



Omuzla aynı seviyede tutulan dirseğinizin iç tarafı ile duvardaki bir yastığı sıkıştırın



Bir yastığı dirseğinizle vücudunuz arasında sıkıştırın