



تمرین شماره ۲: کشش های کتف باند الاستیک با کشش های کوچک شانه

در حالی که یک باند الاستیک را در حالی که هر دو دست را در جلوی خود نگه داشته اید و آرنج های خود را صاف کرده اید، در حالی که باند را به عقب می کشید، تیغه های شانه خود را به هم فشار دهید. مطمئن شوید که شانه هایتان بالا نیایند.

Exercise #۲: Elastic band shoulder stretches with small shoulder stretches

While holding an elastic band with both hands in front of you and elbows straight, squeeze your shoulder blades together as you pull the band back. Make sure your shoulders don't sag.