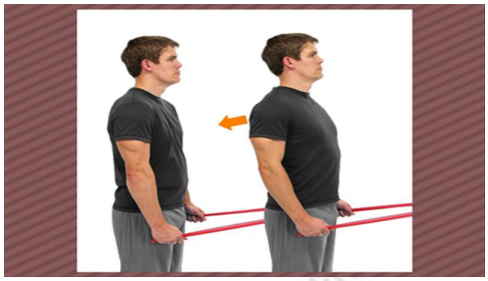

تمرین شماره ۲: کشش های کتف باند الاستیک با کشش های کوچک شانه

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.