



تمرین شماره ۳-کشش باند الاستیک دو طرفه شانه:

در حالی که یک کش را در حالی که هر دو دست را در جلوی خود نگه داشته اید و آرنج های خود را صاف کرده اید، باند را به سمت پایین و به سمت پهلوئی خود بکشید.

:Exercise number ۳-stretching the shoulder elastic band

Pull the band down to your side while holding an elastic band with both hands in front of you and elbows straight.