



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.