



تمرین ۳ : صاف کردن رو به پایین هر دو شانه علیه باند الاستیک

در حالتی که باند الاستیک را با هر دو دست با شانه ۹۰ درجه در روبروی خود گرفته اید آنرا با آرنج صاف بر علیه باند به پایین بکشید و تکرار کنید.

Exercise ۳: Straighten down both shoulders against the elastic band

While you are holding the elastic band with both hands with your shoulder at ۹۰ degrees in front of you, pull it down with a straight elbow against the band and repeat