



تمرین ۵: نزدیک کردن کتف ها به هم در حالی که شانه ها کمی به عقب میروند علیه باند الاستیک

در حالی که دو طرف باند کشی را با هر دو دست با آرنجهای صاف گرفته اید کتفهای خود را به هم نزدیک کنید و هم زمان کش را کمی به عقب بکشید، مطمئن شوید شانه هایتان به بالا حرکت نمیکند.

Exercise ۵: bringing the shoulder blades together while the shoulders go back a little against the elastic band

While holding the two sides of the band with both hands with straight elbows, bring your shoulders together and at the same time pull the band back a little, make sure your shoulders do not move up.