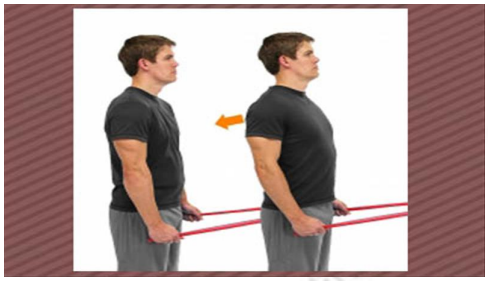

تمرین ۵ : نزدیک کردن کتف ها به هم در حالی که شانه ها کمی به عقب میروند علیه باند الاستیک

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.

Esteghlalclinic.com