



تمرین شماره ۴- ردیف های باند الاستیک:

کش را با دو دست نگه دارید، در حالی که آرنج خود را خم می کنید، باند را به سمت عقب بکشید. آرنج خود را نزدیک کنار بدن خود نگه دارید.

:Exercise number ۴ - elastic band rows

Holding the band with both hands, pull the band back while bending your elbow. Keep your elbows close to your side.