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.