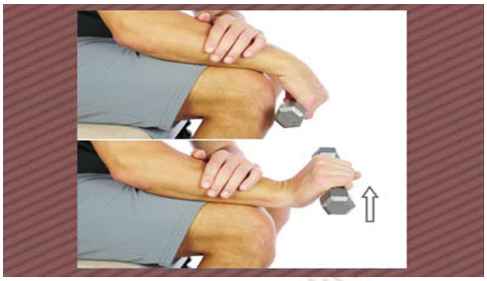

تمرین ۶ : بالا آوردن مچ با وزنه

در حالیکه یک وزنه یا دمبل به دست دارید و ساعدتان را روی رانتان گذاشته اید،مچ دست را با کف دست روبه پایین-بالا بیاورید.

Exercise ۶: Lifting the wrist with weight

While holding a weight or dumbbell and placing your forearm on your thigh, raise the wrist with the palm facing down-up.