



تمرین ۱: جلو بازو نشسته با دنبل

در حالت نشسته روی صندلی یه وزنه یا دنبل را طوری که آرنج صاف باشد و کف دست به سمت جلو باشد به دست بگیرید، بعد آنرا با خم کردن آرنج به سمت بالا بیاورید.

Exercise 1: Forearm sitting with dumbbells

While sitting on a chair, hold a dumbbell or dumbbell with your elbows straight and palms facing forward, then bring it up by bending your elbows