



تمرین ۲: جلو بازو با باند الاستیک - عضله ی برکیوردیالیس

یه طرف باند الاستیک را زیر پای خود قرار دهید و طرف دیگر را با دست بگیرید، در حالی که آرنج خود را کنار تنه تان نگه داشته اید آنرا خم کنید طوری که بر علیه مقاومت کش بالا بیاید به طوری که در عکس نشان داده شده ، سپس پایین بیاورید و تکرار کنید.

Exercise ۲: forearm with elastic band - brachiodialis muscle

Place one side of the elastic band under your leg and hold the other side with your hand, while keeping your elbow next to your body, bend it so that it rises against the resistance of the elastic as shown in the photo. Then lower and repeat