



تمرین ۵: جلو بازو هر دو دست - نشسته

در حالی که روی یک صندلی نشسته اید و یه وزنه یا دمبل در هر دست خود دارید با خم کردن آرنجها همزمان وزنه هارا بالا بیاورید، سپس پایین آورده و تکرار کنید

Exercise ۵: Forearm of both hands - sitting

While sitting on a chair and holding a weight or dumbbell in each hand, bend the elbows and raise the weights at the same time, then lower them and repeat