



تمرین ۶: پشت بازو طاقباز

در حالت طاقباز آرنج خود را همانند تصویر صاف نگه دارید در حالی که یک وزنه یا دمبل به دست گرفته اید بازوی خود را صاف نگه داشته و آرنج را خم و صاف کنید.

Exercise ۶: Archer's back arm

In the vault position, keep your elbow straight as in the picture while holding a weight or dumbbell, keep your arm straight and bend and straighten the elbow