



تمرین ۷: بالا آوردن مچ با وزنه

در حالی که یک وزنه یا مبل به دست گرفته اید ساعد خود را روی ران خود قرار دهید و مچ را به بالا و پایین حرکت دهید طوری که کف دست به طرف پایین باشد.

Exercise 7: Raising the wrist with weight

While holding a weight or couch, place your forearm on your thigh and move your wrist up and down so that the palm is facing down