



تمرین ۵ : خم کردن مچ با وزنه

در حالیکه یک وزنه یا دمبل به دست دارید و ساعدتان را روی رانتان گذاشته اید، مچ دست را با کف دست رو به پایین-بالا بیاورید.

Exercise ۵: Bending the wrist with weight

While holding a weight or dumbbell and placing your forearm on your thigh, raise your wrist with the palm facing down