



تمرین ۷ : بالا آوردن مچ

ساعد خود را روی ران‌تان قرار دهید در حالی که مشت دست رو به بالا قرار دارد، سپس مچ خود را بالا و پایین کرده و تکرار کنید.

Exercise Y: Raising the wrist

Place your forearm on your thigh with the fist facing up, then raise and lower your wrist and repeat