

An cnámharlach agus na matáin: conas a bhogaimid

rudaí-beo

Cad atá le déanamh

Tarraing do mhúla den alt inse. Lipéadaigh na cnámha, an t-alt inse agus an dá mhatán, agus marcáil cé acu a tharraingíonn chun lúbadh agus cé acu a tharraingíonn chun díriú.

Mo mhúla den alt inse

Lipéid le húsáid

cnámh · alt inse · bícéips · trícéips · tarraingíonn chun lúbadh · tarraingíonn chun díriú

An méid a mhothaigh mé ar mo lámh féin

