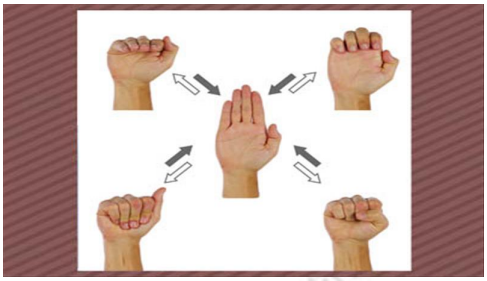

تمرین ۱ : تاندون گلادید دست

با یک کف دست باز شروع کنید (تصویر وسط) و سپس انگشتان خود را مانند تصویر بالا سمت چپ به سمت پنجه خم کنید. سپس همانطور که در تصویر بالا سمت راست نشان داده شده است، به یک کف دست باز و سپس به یک "L"دست ; برگردید. در مرحله بعد، به یک کف دست باز برگردید و سپس مانند تصویر پایین سمت چپ، یک مشت صاف ایجاد کنید. در مرحله بعد، به یک کف دست باز برگردید و سپس مانند تصویر پایین سمت راست، با پدهای انگشتی در کف دست خود یک مشت کامل ایجاد کنید.

در نهایت به یک کف دست باز برگردید و سپس این سری را تکرار کنید.

Exercise ۱: Glandoid tendon of the hand

Start with an open palm (middle image) and then bend your fingers towards the claw as shown in the top left image. Then return to an open palm and then an "L hand" as shown in the image above right. Next, switch back to an open palm and then make a flat fist like the image below left. Next, switch back to an open palm and then make a full fist with the finger pads on your palm as shown below right.