تمرین ۷ : کشش عضلات بالا برنده ی مچ

با استفاده از دست آسیب ندیده مچ دست آسیب دیده را به سمت پایین خم کنید آرنج دست آسیب دیده را در تمام مدت صاف نگه دارید.