



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.

Exercise ۷: Raising the wrist with weight

While holding a weight or couch, place your forearm on your thigh and move your wrist up and down so that the palm is facing down