



تمرین ۲: بالا آوردن مچ با باند الاستیک

ساعد را روی ران خود یا یک میز بگذارید، بعد در حالی که یک سر باند الاستیک را به دست دارید و سر دیگر آنرا زیر پای خود نگهداشته اید مچ را با کف دست روبه پایین، بالا بیاورید.

Exercise ۱: Bending the wrist with an elastic band

Place the forearm on your thigh or a table, then while holding one end of the elastic band in your hand and holding the other end under your leg, raise the wrist with the palm facing up.