



تمرین ۷: کشش باز کننده شست

انگشت شست خود را با انگشتان خود بگیرید و سپس مچ دست خود را مطابق تصویر به سمت پایین خم کنید تا کشش ملایمی در امتداد ساعد خود داشته باشید.

Exercise ۷: Thumb opener stretch

Grasp your thumb with your fingers and then bend your wrist down as shown to create a gentle stretch along your forearm.