

EL BİLEĞİ VE PARMAK EGZERSİZLERİ



El bileğinizi aşağıya doğru bükün.



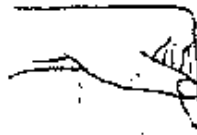
El bileğinizi yukarı kaldırın.



El bileğinizi baş parmağınız yönünde çeviriniz.



El bileğinizi küçük parmağınza doğru çeviriniz.



Parmaklarınızı düz olarak bükünüz.



Parmaklarınızı düz olarak yukarı kaldırın.



Elinizin parmaklarıyla yumruk yapınız.



Parmaklarınızı düzleştiriniz.



Baş parmağınızı avucunuzun içine çekiniz.



Baş parmağınızı yukarı kaldırınız.



Baş parmağınızı diğer parmaklarınıza yaklaşın.



Baş parmağınızı diğer parmaklardan uzaklaştırın.



Parmaklarınızı birbirinden uzaklaştırın.



Parmaklarınızı birbirine yaklaşın.



Baş parmağınız ile küçük parmağınızı birbirine değdirin.