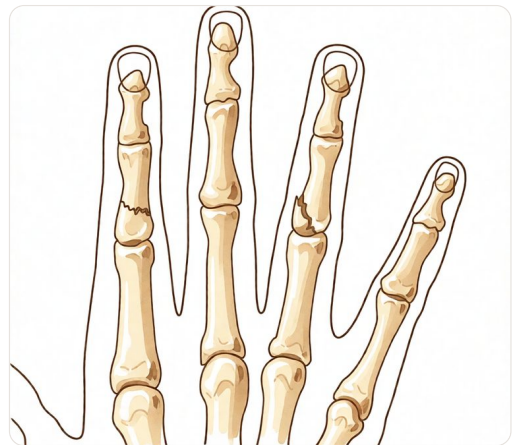


Mga ehersisyo para sa volar plate

Mga ehersisyo para sa volar plate

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



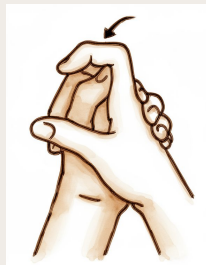
Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Inihanda kasama ang Extend Rehabilitation

1. Ang dulo ng daliri ay yumuyuko



2. Hook bends



3. Buong kamay na nakasiksik

