

разгибание запястья



сгибание запястья



наклоны запястья



**пронация и супинация
запястья (вращение)**



**сгибание и разгибание
пальцев**



← 6. Молитва

• удерживайте
• каждую позицию
• руки 5-10 секунд и
• не дожидайтесь
• боли

