

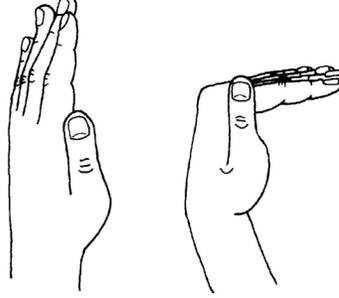
# تمريبات اليد السريعة

## Active Hand Exercises

Repeat these exercises \_\_\_\_\_ times,  
\_\_\_\_\_ times a day.

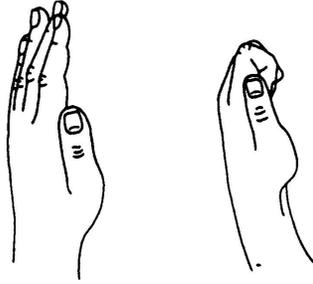
كرر هذه التمرينات \_\_\_\_\_ مرة،  
\_\_\_\_\_ مرات في اليوم.

- With your wrists and your fingers straight, bend your fingers at the knuckles.



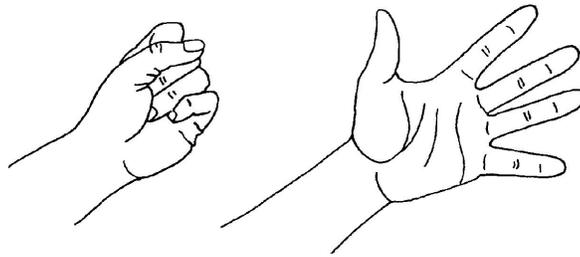
- قم ببسط معصميك وأصابعك، ثم اثن مفاصل أصابعك.

- Keep your knuckles and wrist straight. Bend and straighten your fingers.



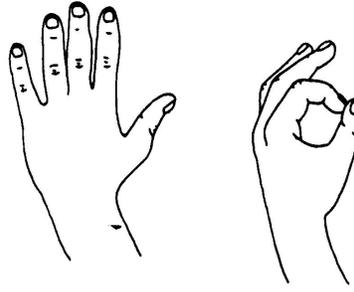
- حافظ على استقامة مفاصل الأصابع والمعصم. ثم قم بثني ومد الأصابع.

- Start with your fingers out straight. Make a fist, being sure each finger joint is bending as much as possible. Straighten your fingers as much as possible.



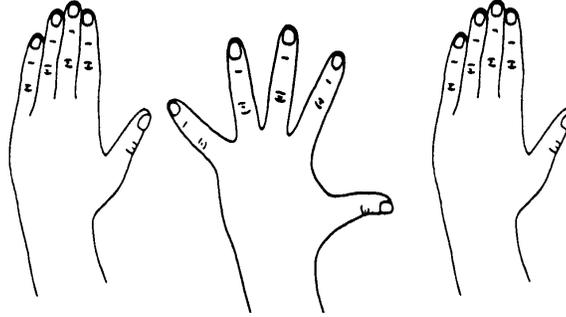
- ابدأ التمرين بفرد أصابعك نحو الخارج. ثم ضمها على شكل قبضة مع التأكد من أن كل مفصل من مفاصل الأصابع مثني إلى أقصى حد. ثم قم ببسط أصابعك إلى أقصى حد ممكن.

- Touch your thumb to your fingertips, one at a time, making a circle. Open your hand wide after touching each finger.



- المس أطراف أصابعك باستخدام الإبهام، صانعاً دائرة. قم ببسط يدك تماماً بعد لمس كل أصبع.

- Spread baby powder on the table under your fingers. Rest your hand on the table with your palm down. Spread your fingers wide apart and then bring them together again.



- قم برش بودرة أطفال فوق المائدة أسفل أصابعك. ضع يدك على المائدة على أن تكون راحة اليد متجهة لأسفل. قم ببسط أصابعك بعيداً عن بعضها ثم ضمها مرة أخرى.