

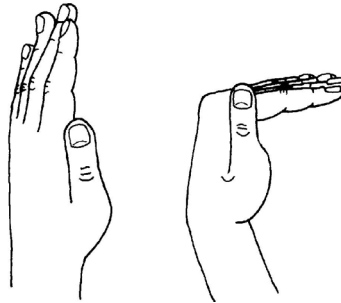
Tập Thể Dục cho Bàn Tay

Active Hand Exercises

Repeat these exercises _____ times,
_____ times a day.

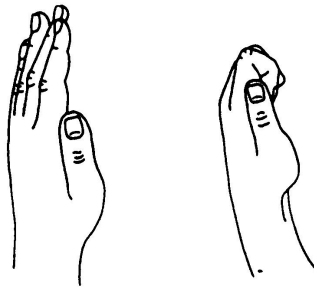
Lặp lại các bài tập này _____ lần, _____
lần một ngày.

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



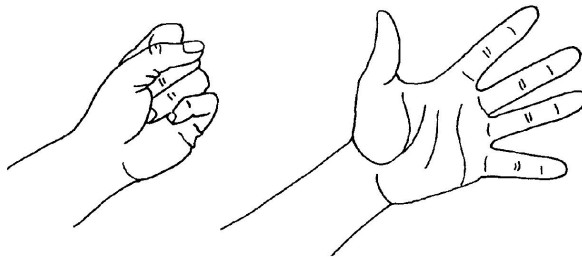
- Giữ thẳng cổ tay và các ngón tay, gập vuông góc các đốt ngón tay lại.

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



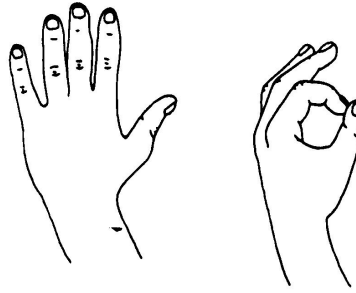
- Duỗi thẳng đốt ngón tay và cổ tay. Gập cong và duỗi thẳng các ngón tay.

- 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.



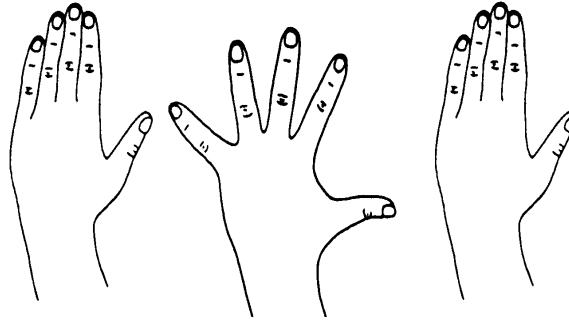
- Bắt đầu ở tư thế duỗi thẳng các ngón tay. Nắm bàn tay lại, cố gắng cho mỗi khớp ngón tay càng cong vào nhiều càng tốt. Duỗi các ngón tay ra hết mức có thể.

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



- Dùng ngón tay cái chạm vào các đầu ngón tay, mỗi lần một ngón, tạo một hình tròn. Mở rộng bàn tay ra sau mỗi lần chạm vào một ngón tay.

- 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.



- Rắc bột dùng cho em bé lên bàn, bên dưới các ngón tay của quý vị. Thả lỏng bàn tay trên bàn với lòng bàn tay úp xuống. Dạng rộng các ngón tay và sau đó chụm các ngón tay lại.