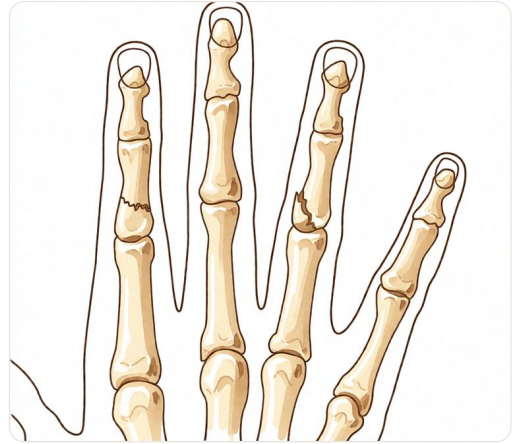


# Mga ehersisyo para sa volar plate

Mga ehersisyo para sa volar plate

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



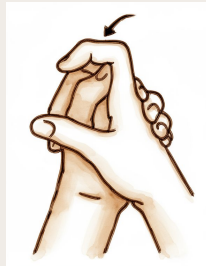
Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

*Inihanda kasama ang Extend Rehabilitation*

## 1. Ang dulo ng daliri ay yumuyuko



## 2. Hook bends



### 3. Buong kamay na nakasiksik

---

