

A

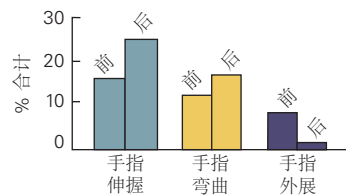
训练前

训练后

嘴侧
内侧



手指伸握
手指弯曲
手腕外展
其他远端弯曲



B

