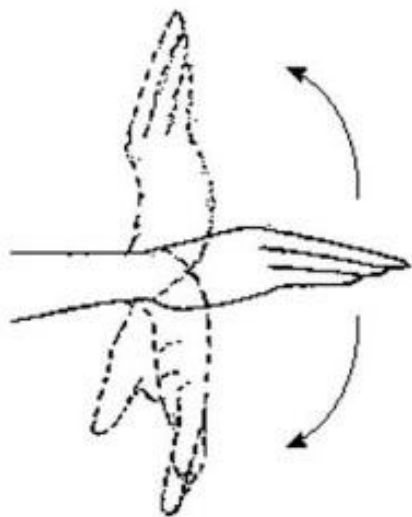


Mobilizacja ruchomości w stawach nadgarstkowych, śródrečno-paliczkowych, oraz międzypaliczkowych rąk.

I Siedzimy wygodnie na krześle, plecy proste, stopy rozstawione na szerokość bioder, stabilnie oparte o podłogę.

Ręka oparta na podwyższeniu tak, aby dłoń mogła swobodnie zwisać poza powierzchnią podparcia (np. ze stołu).

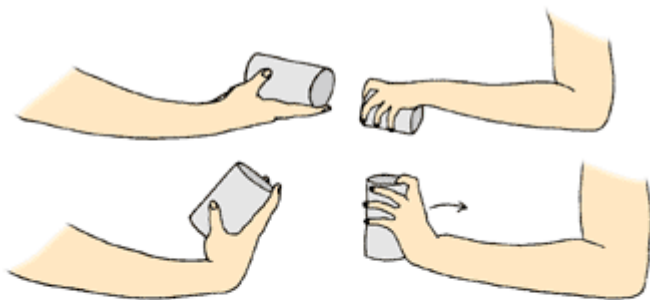


Ćwiczenie zgięciowe dłoni polega na opuszczeniu dłoni, zwinięciu w pięstkę a następnie podniesieniu do góry i wyprostowaniu dłoni.

II W dłoni trzymamy np. rolkę, butelkę, puszkę itp.

W zgięciu podnosimy przedmiot

W wyproście stawiamy



zgięcie

wyprost

nadgarstka

Wykonujemy ćwiczenie 10 razy , przerwa 60s i powtarzamy serię.

Ćwiczymy lewą i prawą rękę.

Poprawa ruchomości w stawach promieniowo-nadgarstkowych.

Ręce splecione, plecy proste, stopy rozstawione na szerokość bioder stabilnie oparte o podłogę.

W pozycji siedzącej, opieramy łokcie o blat, pamiętając, by przedramiona nie leżały płasko, ale były ustawione pod kątem prostym do płaszczyzny. W tej pozycji staramy się wyginać dłoń do przodu – najbardziej jak to możliwe. Po kilku sekundach utrzymania tej pozycji, zmieniamy kierunek wygięcia dłoni w nadgarstku. Tym razem dłoń wyginamy do tyłu, po czym utrzymujemy tę pozycję kolejne kilka sekund. By ćwiczenie było efektywne, należy wykonać trzy takie serie – w każdej serii po dziesięć powtórzeń. To samo powtarzamy z drugą ręką..