

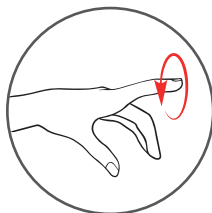
Упражнения для суставов рук

Разминка

каждое упражнение выполнить по 10 раз



Сжать и разжать кулаки, раскрывая ладонь как можно сильнее.

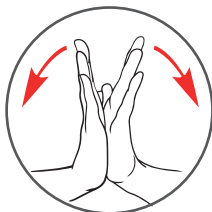


Потрясти каждым пальцем и вращать его по часовой стрелке и против.

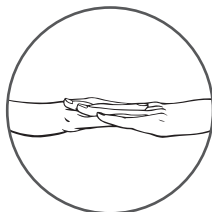


Сжать кулаки и вращать запястьями в одну сторону и в другую.

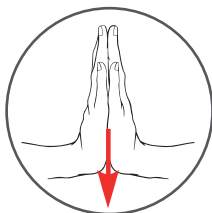
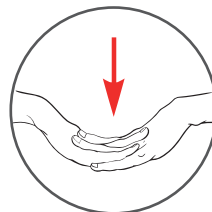
Основные упражнения



Соединить ладони, отвести все пальцы как можно дальше назад. Скрепить пальцы, сжимая их на 5 секунд. 5 раз.



Соединить руки в замок и выпрямить пальцы. Выгнуть пальцы вниз, выводя запястья вверх. 10 раз.



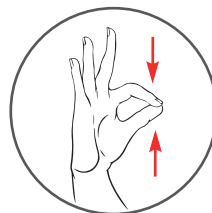
Соединить руки ладонями перед грудью. Держа пальцы строго вверх и, не разжимая ладоней, медленно опускать кисти ниже уровня талии и вернуться в исходное положение. 10 раз.



Соединить руки ладонями перед грудью. С усилием надавить одной ладонью на другую на 5 секунд. 10 раз.



Сложить ладонь к ладони. Поочередно разводите парные пальцы и соединять их. 5 действий каждой парой пальцев.



Соединить подушечками большой и указательный палец, большой и средний, большой и безымянный, большой и мизинец. Повторить в обратном порядке. 5 раз для обеих рук.