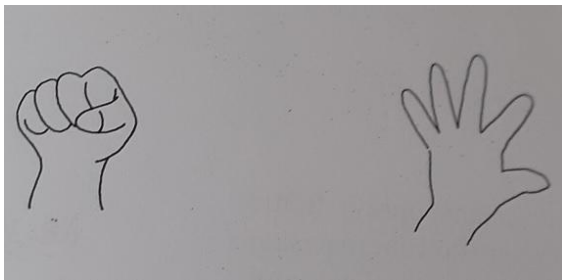


Ćwiczenia rąk i nadgarstków

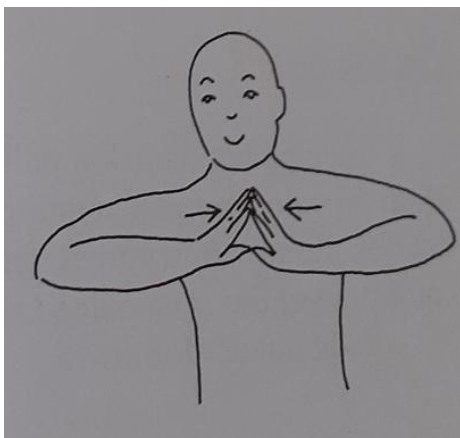
Zachęcam do wykonywania tego typu ćwiczeń przed rozpoczęciem zajęć wymagających przebywania w pozycji siedzącej, koncentracji oraz używania długopisu, czy kredek. Ćwicząc palce poprawiamy ich sprawność, elastyczność, a także uspokajamy się i zaczynamy lepiej koncentrować na zadaniu umysłowym, które w dalszej kolejności mamy do wykonania.

Poniżej kilka przykładów ćwiczeń:

1. Zaciskamy dłoń w pięść, wytrzymujemy kilka sekund, następnie prostujemy palce, rozstawiając je szeroko.

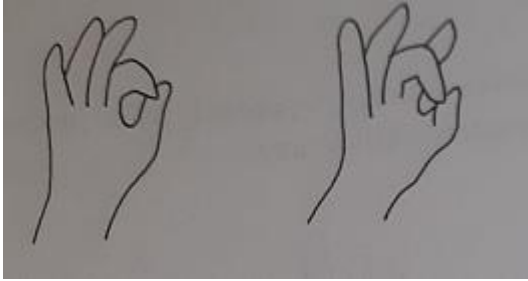


2. Ćwiczenie z użyciem gumowej piłeczki – ściskamy mocno piłeczkę, następnie rozluźniamy dłoń.
3. Podnosimy wysoko łokcie, opieramy opuszki palców o siebie – dociskamy palce prawej ręki do palców lewej ręki ruchem sprężynującym.

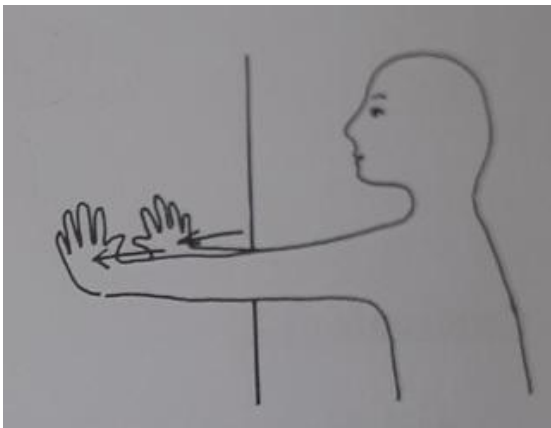


4. Opieramy ręce o siebie i pocieramy tak, jakbyśmy myli ręce.

5. Rozstawiamy palce dłoni, dotykamy kciukiem do małego palca tej samej dłoni, prostujemy palce i tak po kolei dotykamy każdego palca. Następnie zmieniamy rękę.



6. Stajemy przodem do ściany, opieramy ręce o ścianę (łokcie wyprostowane) – naciskamy ciężarem ciała na ręce, wytrzymujemy kilka sekund i odsuwamy ręce od ściany.



7. Palce splecione, naciskamy palcami lewej dłoni na palce prawej (jedna ręka jest wyżej niż druga), następnie wykonujemy ćwiczenie odwrotnie.

