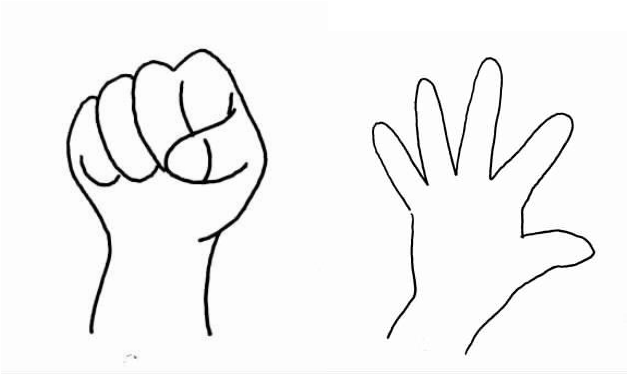
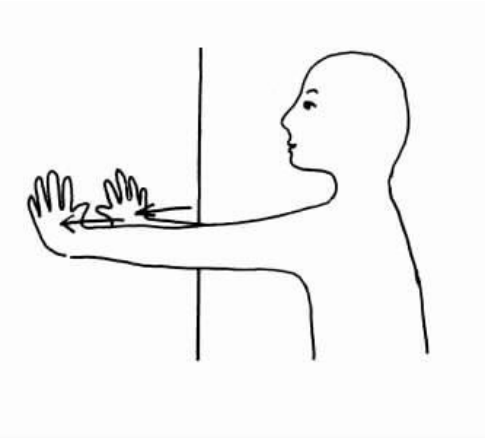
Ćwiczenia rąk i nadgarstków



Ćwiczenie nr 1 - zaciśnij dłonie w pięść, wytrzymaj kilka sekund, wyprostuj palce mocno je rozstawiając, napnij palce, powtórz ćwiczenie kilka razy.

Ćwiczenie nr 2 - złącz dłonie, oprzyj opuszki rozstawionych palców o siebie, unieś wysoko łokcie, dociskaj ruchem sprężynującym palce ręki prawej do palców ręki lewej.



Ćwiczenie nr 3 - stań twarzą do ściany, oprzyj dłonie o ścianę, ramiona wyprostowane, naciskaj "ciężarem" swojego ciała na dłonie, staraj się, aby nadgarstki były maksymalnie zgięte grzbietowo.

Ćwiczenie nr 4 - spleć palce, naciskaj palcami lewej dłoni na palce prawej, zegnij prawy nadgarstek dłoniowo, wyprost, naciskaj palcami prawej dłoni na palce lewej, zegnij lewy nadgarstek dłoniowo.