

## **ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE SPRAWNOŚĆ DŁONI**

### **1. Unoszenie palców**

Położyć dłonie na stole, wewnętrzną częścią do blatu i unosić każdy palec, zaczynając od wskazującego. Próbować utrzymać pozostałe palce na stole, należy czuć rozciąganie w palcach i ścięgnach.

Powtórz ćwiczenie 8–12 razy na każdą dłoń.

### **2. Napinanie i rozciąganie kciuka**

Skierować kciuk do zewnątrz. Przenieść go do środka dłoni i odegnij do pozycji wyjściowej.

Powtórz ten ruch kilka razy na obu dłoniach.

### **3. Ćwiczenia ścięgien dłoni i palców**

Wyprostuj wszystkie palce, a potem zegnijcie je w kształt haczyka i powróć do prostej pozycji.

Następnie zaciśnij pięść z palcami zgiętymi w stawach przed powrotem do prostej dłoni. Zaciśnij pełną pięść z kciukiem na zewnątrz i wróć do prostej dłoni. Zakończ ćwiczenie prostą pięścią.

### **4. Zginanie palców**

Wyciągnij dłoń przed siebie, trzymając ją w pionie z kciukiem ku górze. Zegnij mały palec na kilka sekund, jednocześnie próbując utrzymać pozostałe palce w prostej pozycji. Wyprostuj mały palec, zanim zegniesz serdeczny na kilka sekund. Powtarzaj to ćwiczenie na każdym palców.

### **5. Rozciąganie palców**

Wyciągnij rękę przed siebie i z delikatnym naciskiem odginaj po jednym palcu w swoją stronę. Poczujesz rozciąganie od palca aż po przedramię. Zmień ręce i rozciągnij drugą dłoń.

### **6. Masaż od nadgarstka do palca**

Ćwiczenie pomaga usprawnić krążenie krwi w dłoniach. Użyj kciuka do mocnego masażu ręki, zaczynając od nadgarstka. Przesuń go po wewnętrznej części dłoni do czubka małego palca. Zaczynając ponownie od nadgarstka, masuj dłoń, zatrzymaj się u nasady palców, co pobudzi krążenie.

### **7. Masaż przestrzeni między palcami**

Chwyć przestrzeń między kciukiem a palcem wskazującym i zacznij ją masować za pomocą kciuka i palca wskazującego drugiej ręki przez kilka minut, zmieniając dłonie i powtarzając ten sam ruch po drugiej stronie.

### **8. Stykanie palców z kciukiem**

Unieś dłoń z wygodnie rozstawionymi palcami. Zetknij ze sobą kciuk i mały palec i mocno przyciśnij. Otwórz dłoń do pozycji wyjściowej i powtarzaj ćwiczenie z kolejnymi palcami i kciukiem. To samo wykonaj na drugiej dłoni.

### **9. Odchylenie łokciowe i promieniowe nadgarstka**

Połoś przedramię na krawędzi stołu i oprzyj je o zwinięty ręcznik. Utrzymuj kciuk skierowany ku górze, powoli unoś i opuszczaj nadgarstek za krawędzią stołu najdalej jak możesz. Powtórz ćwiczenie kilka razy na każdą dłoń.

### **10. Zaciskanie pięści 5 razy dziennie**