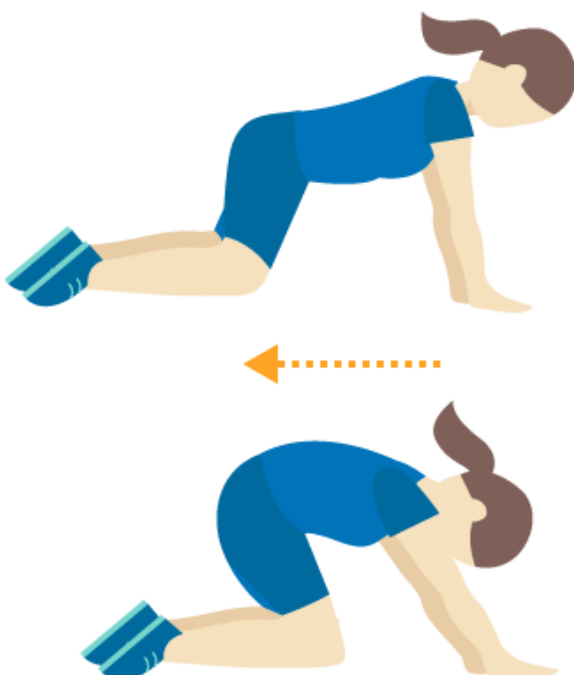


TERAPIA RUCHEM DLA KLASY IA**Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie kończyn górnych.****Ćwiczenie1. Rozciąganie wewnętrzznego ramienia**

Położ dłonie na stole i obróć nadgarstek, aby palce skierowały się w stronę ciała. Trzymając łokcie prosto, powoli przesuwaj ciało do tyłu, aż poczujesz rozciąganie na wewnętrznej stronie ramienia. W razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia. Powtórz 10 razy.

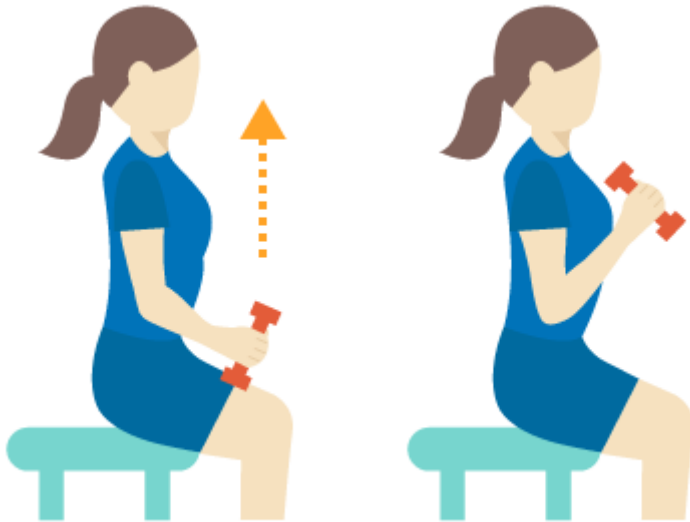
**Ćwiczenie 2. Czołganie się**

Zajmij pozycję pełzającą z prostymi łokciami. Delikatnie pochyl swoje ciało do tyłu, utrzymując pozycję ramienia, aż poczujesz rozciąganie wewnętrzznego ramienia. Utrzymaj pozycję i powtórz 10 razy.



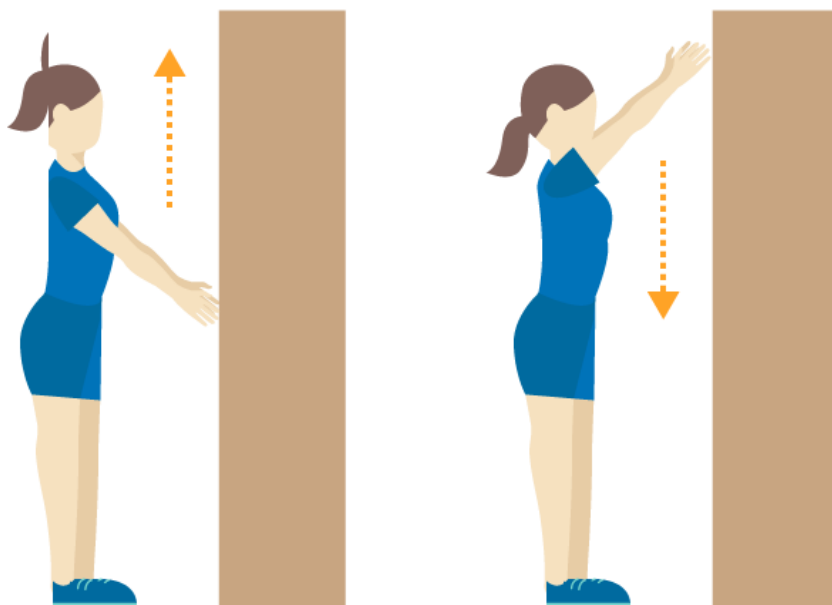
Ćwiczenie 3. Trening siłowy łokcia

W pozycji stojącej lub siedzącej trzymaj niewielką wagę, butelkę z wodą w dłoni. Zegnij i wyprostuj łokieć. Powtórz 10 razy na prawą i lewą rękę.



Ćwiczenie 4. Spacer palcem

Stań twarzą do ściany lub drzwi. Połóż palce na powierzchni drzwi lub ściany. Przesuń palcami po powierzchni, wykonując ruch podobny do pająka, a następnie zsuń je z powrotem. Powtórz 10 razy.



Ćwiczenie 5.

Usiądź na ziemi ze zgiętymi kolanami i dłońmi na podłodze, trzymając palce do przodu. Przepchnij dłonie, aby delikatnie podnieść tułów z podłogi. Powtórz 10 razy.

