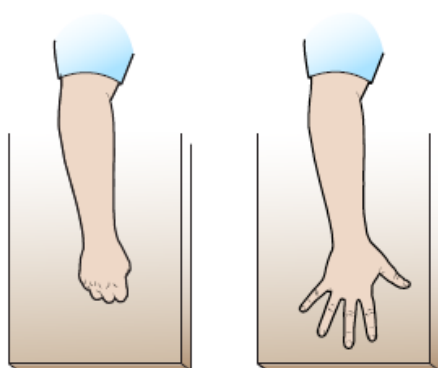


TERAPIA RUCHEM DLA KLASY I a**ĆWICZENIA RĘKI.****Ćwiczenie1.** Zgięcia palców

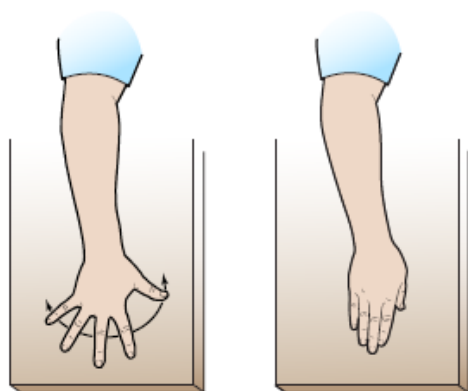
Pozycja wyjściowa: Połóż przedramiona na płaskiej powierzchni

Ruch: Zaciśnij mocno pięść, a następnie otwórz dłoń i wyciągnij palce, aż wyprostują się.
Powtórz po 10 razy na każdą rękę.

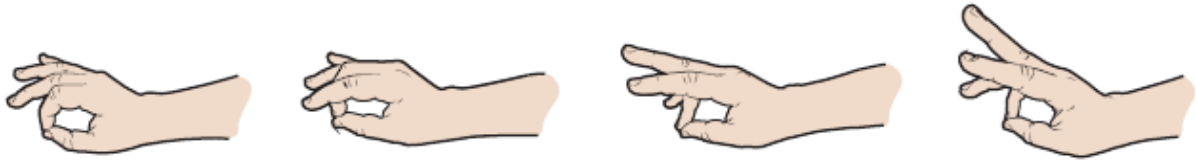
**Ćwiczenie2.** Rozciąganie palców

Pozycja wyjściowa: Połóż przedramiona na płaskiej powierzchni.

Ruch: Powoli rozsuń palce, a następnie połącz je ze sobą. Powtórz po 10 razy na każdą rękę.

**Ćwiczenie 3.** Sprzeciw palca

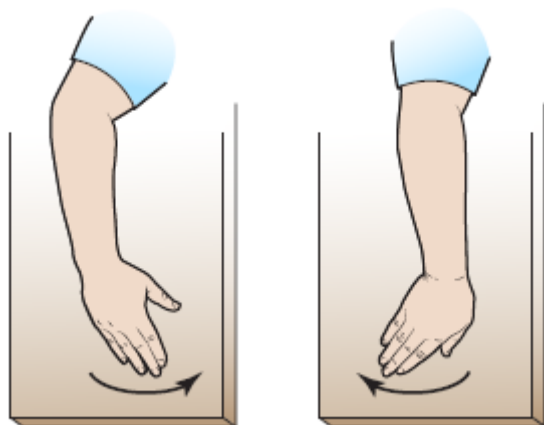
Dotykaj każdego palca kciukiem. Wykonaj ćwiczenie 10 razy na każdą rękę.



Ćwiczenie 4. Boczne zgięcia nadgarstka

Pozycja wyjściowa: Połóż przedramiona na płaskiej powierzchni, takiej jak stół lub kolana.

Ruch: Nie ruszając łokciem lub przedramieniem, przesuń nadgarstki na boki. Powtórz po 10 razy na każdą rękę.



Ćwiczenie 5. Zgięcia nadgarstka

Pozycja wyjściowa: Połóż ręce na podpartej powierzchni. Twoje nadgarstki powinny zwiisać z powierzchni, pozwalając im się poruszać.

Ruch: Obróć dłoń w górę w kierunku sufitu i zegnij nadgarstki w górę i w dół. Powtórz po 10 razy na każdą rękę.



Ćwiczenie 6. Obroty przedramienia

Pozycja wyjściowa: Oprzyj przedramiona na kolanach dłońmi skierowanymi w dół.

Ruch: Podnieś prawe ramię i obróć dłoń w kierunku sufitu. Wróć do pozycji wyjściowej dłoń skierowaną w dół. Powtórz po 10 razy na każdą rękę.

