

Cvičení v sedu na židli - 5

Vzhůru Staňkova,

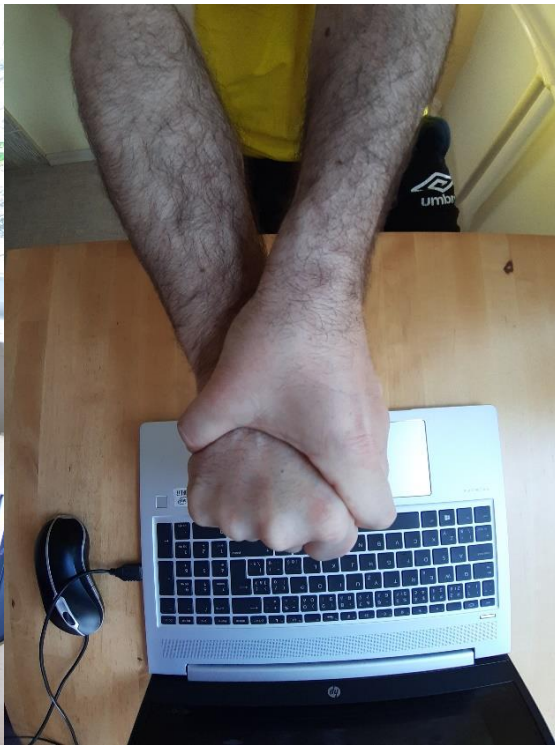
nezapomínej ani na svůj palec, pořádně ho protáhni a cvič s ním.

Cvičení na uvolnění a protažení oblasti palce

1) Obnov plný pohyb palce

Hodně rozevři prsty pravé ruky. Hřbet pravé ruky obejmí palcem a ukazováčkem levé ruky – prsty vlož mezi palec a ukazováček pravé ruky. Pomalu sevři pravou ruku v pěst. Vše prodýchej 20 sekund a potom povol a protřep obě ruce. Vše opakuj opačně.





2) Cvičení na rozsah pohybu palce

Vše dělej pomalu a lehce. Opři loket pravé ruky o stůl a pokrčenou levou ruku dej k pravé ruce dlaní od sebe. Ukazováček pravé ruky lehce tlačí na palec levé ruky před dlaň – do středu dlaně. Jak ucítíš napětí, vždy zastav a prodýchej. Vše opakuj opačně.



3) Protáhni hluboké svaly palce v dlani

Polož pravou ruku dlaní na stůl a ukazováčkem levé ruky **jemně odtahuj palec od ukazováčku**. Jak ucítíš napětí, vždy zastav a prodýchej.

Vše opakuj opačně.



4) Protáhni hluboké svaly palce v dlani.

Polož pravou ruku dlaní na stůl a ukazováčkem levé ruky **jemně odtahuj vzhůru palec od ukazováčku**. Jak ucítíš napětí, vždy zastav a prodýchej. Palec nezvedej o více než 4 cm.

Vše opakuj opačně.



Nejlepší je jít s kamarády ven a zasportovat si.

Michael Svoboda