

Cvičení ve stoje u stolu nebo v sedu na židli - 4

Vzhůru Staňkova,

nezapomínej ani na svoje prsty, pořádně je protáhni a cvič s nimi.

Cvičení na uvolnění a protažení svalů prstů

1) Prsty - celkové protažení a uvolnění ruky a dlaní

Stoupni si ke stolu a ohni zápěstí dlaní k tělu. Dej střídavě ukazováček a prostředníček na stůl a lehce (ne ulomit si prsty) je protlačuj dopředu a dozadu (ne do stran). Cvičení opakuj také pro ostatní prsty. Na závěr protřep prsty.



2) Cvičení na ohebnost a sílu prstů a uvolnění ruky

Sed' nebo stůj u stolu a hodně rozevři prsty pravé ruky. Levou ruku polož na hřbet pravé a propleť prsty. Sevři levou ruku v pěst a pomalu svírej prsty pravé ruky. Jak ucítíš napětí, vždy zastav, prodýchej a sevři trochu více. Až budeš mít zatnutou pěst, vydrž 10 sekund, pomalu povol a protřep prsty. Vše opakuj opačně.



3) Cvičení na protažení svalů prstů od špiček až po předloktí a na jemnou koordinaci ruky

Sedíš u stolu a lehce tlačíš ukazováčkem proti hraně stolu. Zápěstí máš rovné, ostatní prsty uvolněné. Jak ucítíš napětí, prodýchej to a pomalu zpět. Takto protáhni všechny prsty. Totéž můžeš provádět místo o hranu stolu za pomoci prstu druhé ruky.



Nejlepší je jít s kamarády ven a zasportovat si.

Michael Svoboda