

Dzień dobry!

Kochani dzisiaj kilka propozycji ćwiczeń kończyn górnych. Mam nadzieję, że opis będzie dla was łatwy, oczywiście jako podpowiedź jak maja wyglądać ćwiczenia dorzucam też zdjęcia.

Pamiętajcie ćwiczymy na miarę własnych możliwości!

Zachęćcie bliskich do współpracy!

Pozdrawiam ☺

1. Ćwiczenia zaciskania rąk w pięść

Pozycja wyjściowa: kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych na blacie stołu – ręce wyprostowane, naciskanie powierzchnią dłoniową na blat stołu ;

–wolno przesuwać obie ręce do krawędzi stołu, pozostawiając palce wyprostowane II-V na stole, kciuk schować poza blatem- zgiąć przedramiona uzyskując jak największe zgięcie grzbietowe rąk ,▪\

–zgiąć palce II-V – dołączyć kciuk do bocznej powierzchni palca II.





2. Pozycja wyjściowa: ręce na krawędzi stołu, palce od II-V na blacie stołu, kciuk poza,
-Ruch: naciskanie powierzchnią dłoniową o blat stołu



3. Pozycja wyjściowa: ręce na krawędzi stołu, palce od II-V na blacie stołu, kciuk poza,

- Ruch: zgiąć palce II-V – dołączyć kciuk do bocznej powierzchni palca II;
- przesunąć kończyny górne do wyprostowania w stawach łokciowych, zgięte palce od II-V z przywiedzionym kciukiem,
- unieść kończyny górne na równą wysokość

