

Гімнастика для пальців

Щоби попередити професійне захворювання суглобів рук і підвищити продуктивність і якість праці. Необхідно особливу увагу приділяти гімнастиці пальців. Гімнастика збільшує рухливість суглобів пальців і допомагає в досягненні рівномірності при ударах по клавішах. Гімнастику рук слід проводити від 3-х до 5-и хвилин через кожні 1, 5 – 2 години.

1. Підняти долоні догори, зігнувши руки в ліктях. На рахунок “раз” – прогнути долоню, на рахунок “два” – стиснути пальці в кулак, на рахунок “три” – прогнути долоню.
2. Підняти долоні догори, зігнути руки в ліктях. На рахунок “раз” - прогнути долоню, на рахунок “два” – розвести пальці в сторони, на рахунок “три” – зібрати пальці.
3. Підняти долоні догори, зігнути руки в ліктях. На рахунок “раз” – зігнути всі пальці, доторкнутися ними долоні, на рахунок “два” – повернути у вихідне положення.
4. Підняти долоні догори, зігнути руки в ліктях. На рахунок “раз” – зігнути один палець, доторкнутися ним долоні, на рахунок “два” – повернути у вихідне положення. Вправу виконувати кожним пальцем окремо.
5. Масаж долонь. На рахунок “раз” – розпрямити долоню, на рахунок “два” провести від кінчиків пальців до кінця долоні протилежною рукою, на рахунок “три” – провести від кінця долоні до кінчиків пальців.
6. Підняти долоні догори, зігнути руки в ліктях. На рахунок “раз” – розвести разом вказівний і середній пальці від безіменного ті мізинця на рахунок “два” – вихідне положення.
7. Підняти долоні догори, зігнути руки в ліктях. На рахунок “раз” – відвести великий палець, на рахунок “два” - вказівний, на рахунок “три” – середній, на рахунок “чотири” – безіменний, на рахунок “п’ять” - мізинець, на рахунок “шість” – повернути пальці у вихідне положення.
8. Підняти долоні догори, зігнути руки в ліктях. На рахунок “раз” – зігнути всі пальці, на рахунок “два” - розвести всі пальці на рахунок “три” – зігнути всі пальці, на рахунок “чотири” повернути пальці у вихідне положення.
9. Підняти долоні догори, зігнути руки в ліктях. На рахунок “раз” – зігнути всі пальці, на рахунок “два” - зробити круговий рух (3 рази) і повернути пальці у вихідне положення.

Усі вправи виконуються одночасно двома руками.