

ГІМНАСТИКА ДЛЯ РУК

Систематичні гімнастичні вправи поліпшують кровообіг, що добре впливає на гнучкість рук, а це в свою чергу запобігає різним захворюванням суглобів. Такі вправи можна виконувати будь-якої вільної хвилини.

1. Стисніть пальці міцно в кулак і розпрямте. Виконуйте вправу 10-15 раз.
2. Долоні на відстані. Стуліть пальці і, пружинячи, стискайте та відпускайте їх. Повторіть 10-15 раз.
3. По черзі барабаньте в повітрі пальцями, починаючи з мізинця. Повторіть 10-20 раз.
4. Підніміть руки вгору і робіть оберти кистями ліворуч і праворуч протягом однієї хвилини.
5. Стискайте і розтискайте пальці тільки в кінцевих і середніх суглобах. Повторіть 10-15 раз.
6. Максимально згинайте та розгинайте руки в кистях. Повторіть 8-10 раз.
7. Зробіть колові рухи кистями праворуч, а потім ліворуч. Повторіть 8-10 раз.
8. Колові рухи плечовими суглобами вперед і назад з поступовим прискоренням темпу. Повторіть 10-40 раз.