

Könyök, csukló és kéztorna

Széken ülve, karunkat asztalra, ágyra feltesszük, fontos, hogy könyöktől legyen alátámasztva, alkarunk az asztalon pihenjen.

Tenyerünket lefelé fordítjuk:

1. Tenyerünk teljesen lent tartva, ujjakat nyitjuk terpeszbe, majd zárjuk 10 - szer.



2. Ujjainkat egyesével az asztalba szorítjuk, a szorítást 2 másodpercig megtartva minden egyes ujjnál.

3. Ujjainkat egyesével elemeljük az asztalról 3 - 3 alkalommal, tenyerünket végig len tartva.



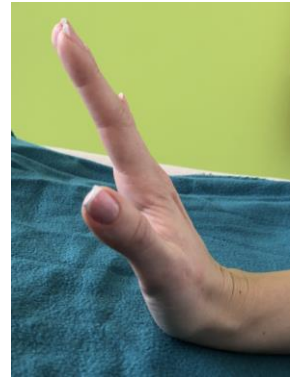
4. Majd az ujjainkat egyszerre emeljük meg 10 - szer, tenyér marad lent.



5. Ujjainkat emeljük, levegőben tartva őket nyitjuk és zárjuk 10-10 ismétléssel.



6. Csuklót lent tartva, kézfejünket és ujjakat egy vonalban tartva emeljük a levegőbe, innen nyitjuk zárjuk az ujjakat 10-szer.



7. Csuklót, alkart, lent tartva emeljük a kézfejünket a levegőbe, itt megtartva ujjakkal bekarmolunk, majd nyújtjuk őket 10 ismétléssel.



8. Kiinduló helyzet ugyan az, csak ökölbe szorítjuk a kezét, 10-szer.



9. Ujjakat összezárjuk, egy vonalban tartjuk tenyerünkkel, innen húzzuk kézfejünket jobbra - balra 10 -10 ismétléssel, figyelve, hogy csuklóból végezzük a mozgást.



10. Ugyanígy mozgatjuk csuklóból a kezünket két irányba 10-10-szer, miközben elemeljük a kezünket az asztalról, egyszer jobbra egyszer balra tesszük azt le.

11. Hajlítjuk a könyökünket, közelítjük a kezünket vállunk irányába, majd visszanyújtjuk 10 ismétléssel.



Kezünket kisujjszélre tesszük, alkar, kézfej és ujjak egy vonalban helyezkednek el:

1. Hüvelykujjunkt emeljük magasba, majd zárjuk vissza a kezünkhöz, 10 ismétléssel.



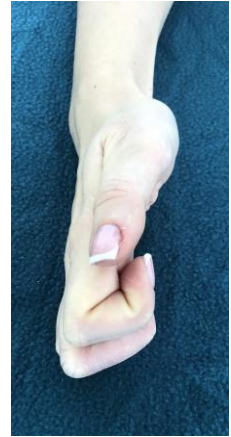
2. Szorítjuk hüvelykujjunkt a mutató ujjunk tövéhez jó erősen 10-szer.
3. Hüvelykujjunkkal simítjuk végig ujjaink tövét 10-szer, próbáljunk elérni a kisujjunkig.

4. Csuklót, kézfejet egy vonalban tartva szorítjuk ökölbe kézfejnket, először 10-szer a hüvelyujjunkkal az öklön kívül, majd 10-szer a hüvelykujjal az öklünkön belül.



5. Ökölbe szorítjuk a kézfejnket, így mozgatjuk kezünket csuklóból lefelé és felfelé 10 -10 ismétléssel, figyelve, hogy az ököltartás megmaradjon.

6. Vissza kinyújtjuk az ujjainkat, innen ujjbegyeinkkel megpróbáljuk megérinteni az ujjaink tövét, csuklónk ne mozduljon, az ujjperceinkkel végezzük a mozgást, 10 alkalommal.



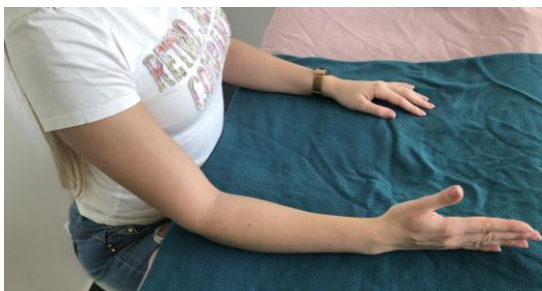
7. Alkart, csuklót egyenesen tartva érintsük össze a hüvelyujjunk begyét egyesével a többi ujjunk utolsó ujjpercével 5 -5 ismétléssel, figyelve, hogy csak az a két ujjunk mozogjon melyeket összeérintjük.



8. Alkart, csuklót, ujjainkat egyenesen tartva, csuklóból emeljük a kézfejünket 10-szer el az asztaltól.



9. Közelítjük a hüvelykujunkat az azonos oldali vállunkhoz, majd kinyújtjuk karunkat. 10 alkalommal ismétljük meg a feladatot.



Kezünket a tenyérhátra tesszük, tenyerünk felfelé nézzen:

1. Csak az ujjakat mozdítva ökölbe szorítjuk a kézfejünket, majd nyújtjuk vissza ujjainkat, végezzük a gyakorlatot 10 ismétléssel.



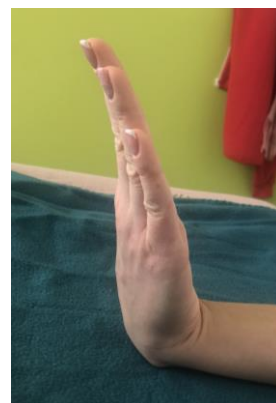
2. Kéz hátunk az asztalon marad, innen érintsük össze ujjbegyeinket egy pontban, a levegőben 10- szer.



3. Próbáljuk ujjbegyeinkkel megérinteni ujjaink tövét 10-szer, kéz hátunk az asztalon marad, csak az ujjaink emelkedjenek.



4. Kézfejünket és ujjainkat egy vonalban tartva emeljük azokat el az asztalról 10 alkalommal, a mozgást csuklóból végezzük.



5. Tenyerünket közelítjük vállunkhoz, hajlítjuk könyökünket, majd nyújtjuk az asztalra, 10 ismétléssel.



6. Könyök marad asztalon, maradjon stabilan, fordítjuk tenyerünket le és fel, 10 -10 alkalommal.

