

## Csuklótorna a mozgásterjedelem és izomerő növelésére

Minden gyakorlatot fájdalom határig végzünk!

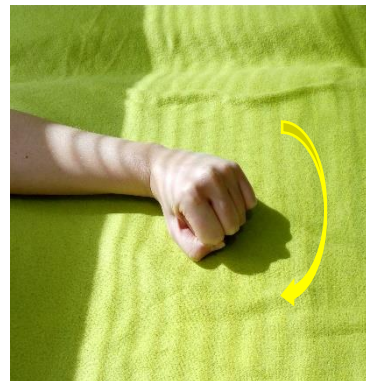
1. Felviszem a sérült kar fül mellé, erőteljesen ökölbe szorítom a kezemet és nyújtom egyenesre, erőteljesen pumpálok a kezemmel 10x, majd leengedem magam mellé és ellazítok. 5x



2. Kezet asztalra tesszük, könyökünk hajlítva magunk előtt, egész tenyeret, kezet leszorítjuk az asztalra, majd lazítunk. 15x



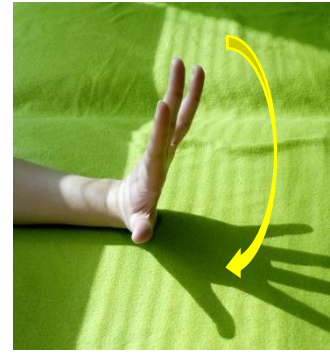
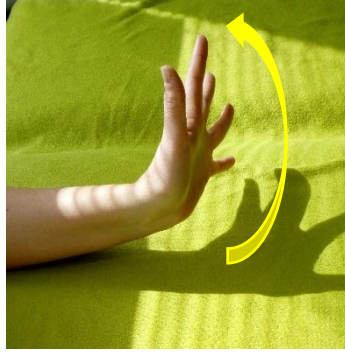
3. Marad így a kéz. Innen ökölbe szorítjuk, majd innen az öklünket az asztalon a kisujj szél majd hüvelykujj felé csúsztatjuk, majd vissza középre. 20x



4. A sérült oldali kezünk alul van. Az ép kezünket ráhelyezzük. A felső kezünkkel ellentartva feszítjük felfelé a sérült csuklónkat. 20x



5. Hátrafeszített csuklóval, nyújtott tenyerekkel forgatjuk a csuklónkat a kisujj felől a hüvelyk felé ("integetünk") 15x



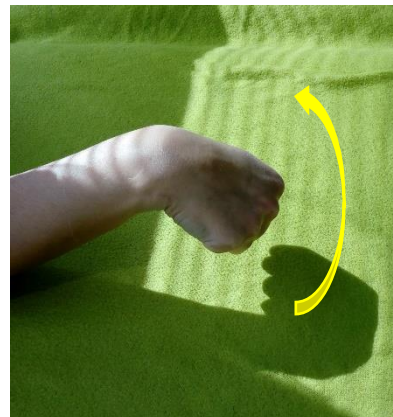
6. Tenyeret megemeljük nyújtott ujjakkal, tenyeret megtartva az ujjakat nyitjuk terpeszbe majd összezárjuk és vissza letesszük. 15x



7. Tenyerünk az asztalon nyugszik. Innen átfordítjuk a kezünket a kézhátra és vissza. 20x

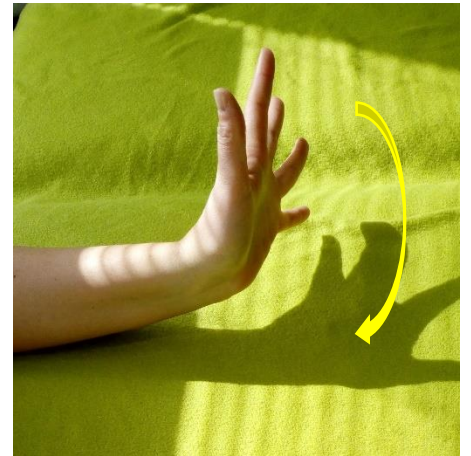
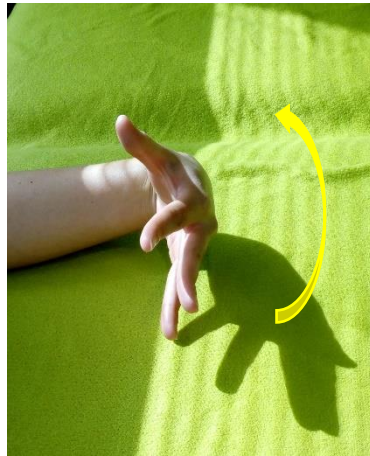


8. Ökölbe zár a kéz és így toljuk fel a csuklót, görgetjük az öklünket alkar irányába majd vissza és hátrafeszítjük. 15x





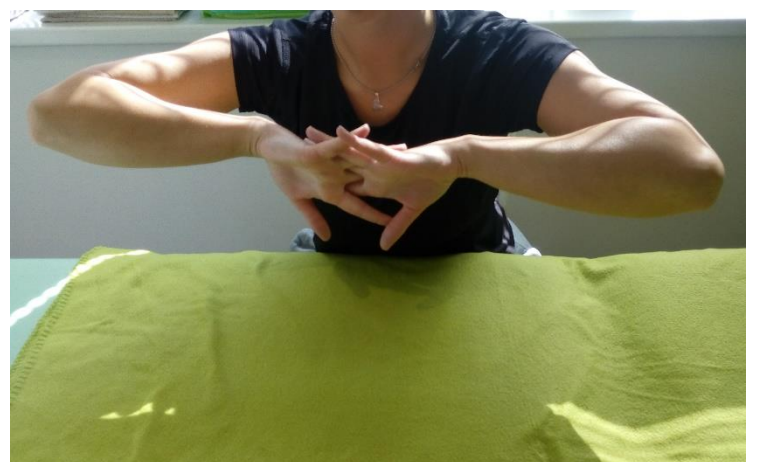
9. Kezünk a külső kézelen, az ujjainkat nyújtjuk és terpesztjük. Nyújtott ujjakkal seprünk előre és hátra. 15x



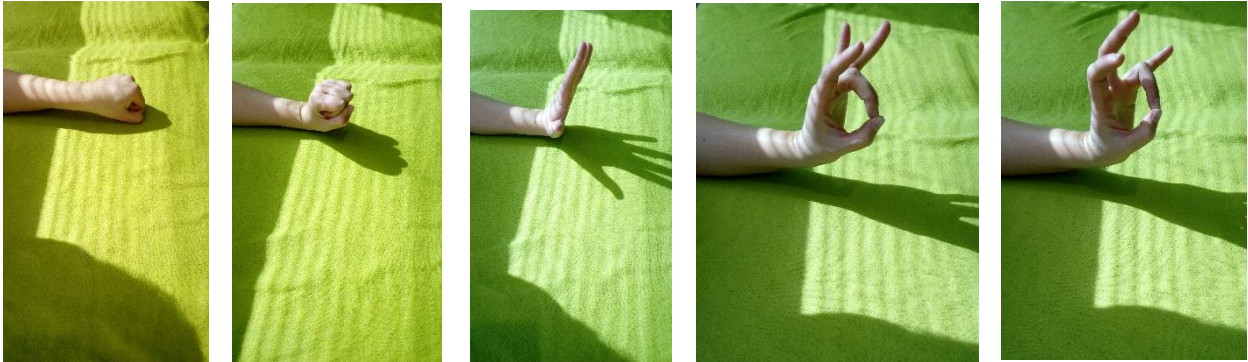
10. A csuklónkat ökölbe szorított kézzel hátra feszítjük, majd innen az ujjainkat nyújtjuk, megtartjuk majd újra ökölbe szorítjuk. 10x



11. Összekulcsolom a két kezemet, ujjaimmal rázárom a kézhátakra, innen kifordítom a tenyeremet és magam elé nyújtom a könyököket teljesen egyenesre, ujjaimat hátrafeszítem, és visszahajlítom a mellkasomhoz. 20x



12. Tenyerünk ismét az asztalon, ujjak is nyújtva vannak. Ökölbe zárom a kezemet, csuklómát hátraemelem, húzom könyököm irányába és ott megtartom, majd az összes ujjam nyújtom. Hüvelyk-és mutatóujjammal karikát formálok és hátranyújtom, hüvelyk-és középsőujjammal karikát formálok, és hátra nyújtom, megfeszítem, hüvelyk-és gyűrűsujjammal is karikát formálok, nyújtom hátra, megfeszítem, hüvelyk-és kisujjammal is karikát formálok, hátra nyújtom, megfeszítem, megtartom. 15x ismételni.



13. Ball squeeze – kislabdát fogunk a kezünkbe és teljes erőnkől lassan összeszorítjuk 2-3 másodpercig megtartjuk majd lassan ellazítunk. 3x5 alkalommal ismételjük.



14. Finger extension – gumigyűrűt veszünk az ujjaink köré a köröm magasságban a képen látható módon és lassan terpesztjük az ujjainkat amennyire csak tudjuk, az elért helyzetet 3 másodpercig tartjuk, majd lassan visszaengedjük, 3x5 alkalommal megismételjük

