

## Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Согнуть напряженные пальцы правой руки (подушечки пальцев не касаются ладони), а затем с силой развести врозь, держать от 5 до 10 счетов или секунд, затем кисть расслабить. То же левой рукой. Повторить упражнение 3—4 раза.



### УПРАЖНЕНИЕ 2

Выпрямить пальцы. Попеременно сгибать и разгибать две первые фаланги пальцев. Упражнение выполнять сначала ведущей рукой, затем другой и в конце выполнять движения одновременно двумя руками. Закончить упражнение легкими поглаживающими движениями от кончиков пальцев до локтя.



### УПРАЖНЕНИЕ 3

Развести прямые пальцы и последовательно, начиная с мизинца (веерообразным движением), сгибать пальцы в кулак. Затем то же самое, но начиная с большого пальца.

М.у. — упражнение выполнять сначала, помогая второй рукой, затем с силой без помощи и одновременно двумя руками. Расслабить кисти и потрясти ими, а затем сделать несколько поглаживающих движений.



### УПРАЖНЕНИЕ 4

Пальцы в кулак. С силой разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Следить за тем, чтобы другие пальцы остались собранными в кулак.

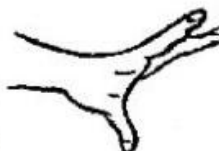
Упражнение выполняется последовательно то на одной руке, то на другой одним пальцем, а затем другим. В конце упражнения массаж каждого пальца по 3—4 движения от ногтя к основанию пальца.



### УПРАЖНЕНИЕ 5

Положить кисти на стол и поочередно поднимать по одному пальцу на обеих руках, другие лежат неподвижно.

М.у. — упражнение выполнять с экспозицией каждого пальца до 2 с, напрягая поднятый палец. Закончить упражнение легким потряхиванием кистей, опустив их вниз.



### УПРАЖНЕНИЕ 6

Поставить полусогнутые пальцы на стол (ладони не касаются стола). 1 — оторвать согнутый палец от стола; 2 — выпрямить его; 3 — согнуть; 4 — и.п.

М.у. — упражнение выполнять одновременно двумя руками каждым пальцем в отдельности. Закончить упражнение легким потряхиванием кистей, опустив их вниз.



### УПРАЖНЕНИЕ 7

Прижать пальцы кистей друг к другу так, чтобы ладони не соприкасались. Делать пружинящие движения пальцами, не отрывая их друг от друга.

М.у. — сначала пальцы держать вместе, затем постепенно разводить врозь пошире. Закончить упражнение поглаживанием пальцев от ногтя до их основания и легким потряхиванием.



### УПРАЖНЕНИЕ 8

И.п. — кисти в кулак. 1—2 — напряженные разгибания с разведением пальцев врозь правой руки; 3—4 — то же левой; 5—6 — одновременно двумя руками; 7—8 — расслабить кисть с легким потряхиванием.

Вариант: на каждый счет одновременные или поочередные сгибания и разгибания кисти.

М.у. — после выполнения упражнения расслабленные предплечья и кисти положить на стол. Дыхание равномерное, сохранять позу правильной осанки.

