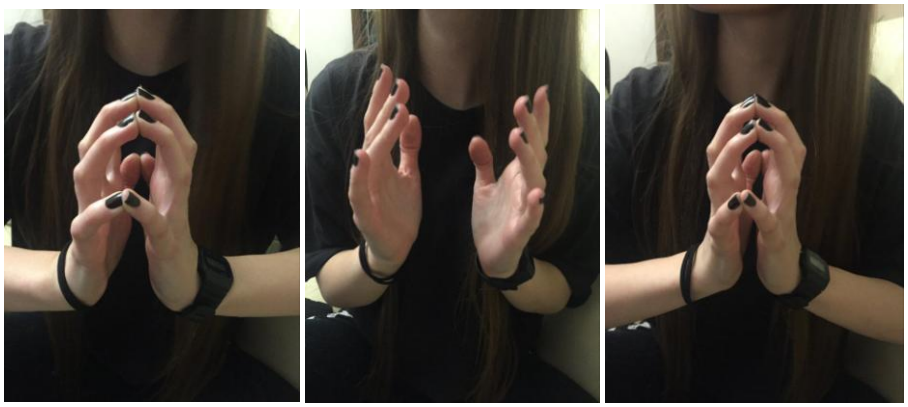
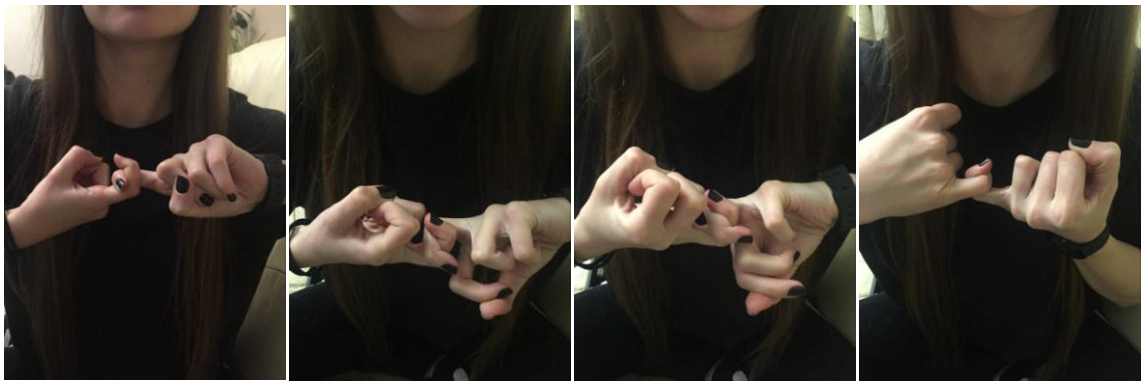
1. Napinanie wszystkich palców dłoni i rozluźnianie napięcia:



2.Naciąganie pojedynczych palców: wyciągnij przed siebie obie ręce. Pojedyncze palce każdej dłoni chwytają się na zasadzie „haczyka”. Napinaj palce (np. wskazujący lewej dłoni i wskazujący prawej dłoni) tak , by ciągnęły się nawzajem. Następnie rozluźnij palce, uwolnij z uchwytu i zrób tak z kolejnymi palcami



3. Napinanie (zaciskanie) jednego z czterech palców z kciukiem: wyciągnij przed siebie obie ręce - napinaj (zaciskaj) palec wskazujący z kciukiem,
-napinaj palec środkowy z kciukiem,
-napinaj palec serdeczny z kciukiem,
-napinaj mały palec z kciukiem

Ćwiczenia powtórz 3 razy