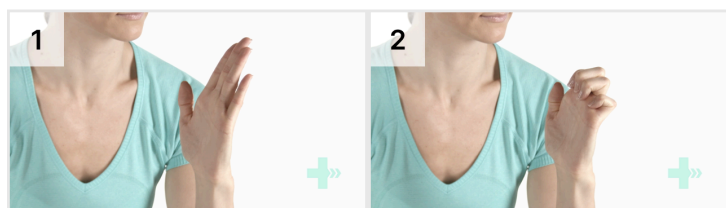

1. Czynne napięcie wewnętrznych mięśni palców minus

Serie: **3** • Powtórzenia: **10** • Utrzymaj: **3s**



Usiądź prosto na krześle.

Położ kontuzjowane ramię na stole, trzymając przedramię w górze, dłoń i palce wyprostowane.

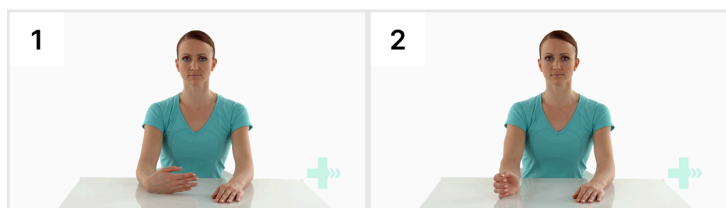
Zegnij końcowe i środkowe stawy palców, trzymając kostki wyprostowane.

Spróbuj dotknąć dłoni opuszkami palców przed ponownym wyprostowaniem palców.

Pamiętaj o utrzymaniu prostego nadgarstka przez cały czas trwania ćwiczenia, w razie potrzeby wspierając go drugą ręką.

2. Czynny zakres zgięcia/wyprostu nadgarstka

Serie: **3** • Powtórzenia: **10**

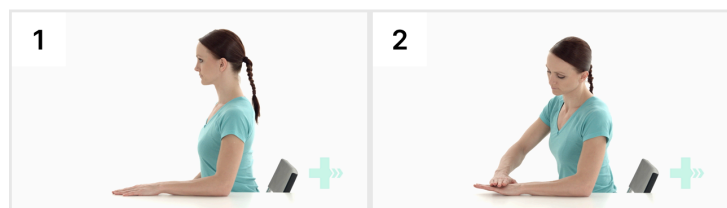


Zacznij w pozycji siedzącej, z przedramieniem opartym na stole i kciukiem skierowanym pionowo w stronę sufitu.

Zegnij nadgarstek do przodu, a następnie do tyłu, zachowując rozluźnione palce przez cały czas trwania ruchu.

3. Izometryczny wyprost nadgarstka

Serie: **2** • Powtórzenia: **10** • Utrzymaj: **5s**



Rozpocznij w pozycji siedzącej, opierając przedramię na stole, z dłonią skierowaną w dół.

Połóż drugą rękę na grzbiecie dłoni.

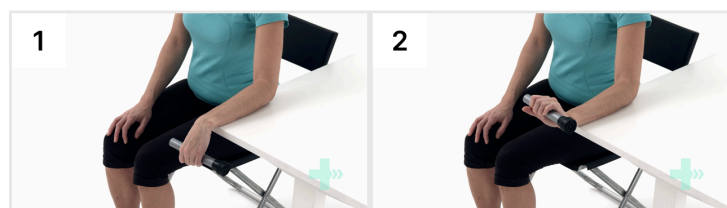
Spróbuj podnieść nadgarstek do góry, oporując ruch drugą ręką.

Upewnij się, że cały czas trzymasz przedramię w kontakcie ze stołem.

Utrzymuj tę pozycję.

4. Wyprost nadgarstka - z ciężarkiem

Serie: **2** • Powtórzenia: **10** • Obciążenie: **0.1kg**



Zacznij w pozycji siedzącej.

Chwyć ciężarek w rękę, częścią dłoniową skierowaną w dół i oprzyj łokieć na stole lub kolanie.

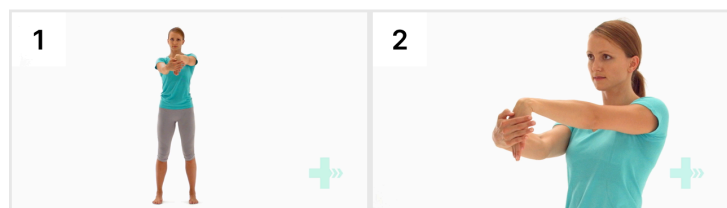
Zacznij w pozycji neutralnej, a następnie unieś nadgarstek do góry.

Kontroluj ruch, opuszczając dłoń z powrotem do pozycji neutralnej.

Ważne jest, aby przez cały czas trzymać przedramię w kontakcie z powierzchnią, która je podpira.

5. Bierne zgięcie nadgarstka

Serie: **4** • Powtórzenia: **5** • Utrzymaj: **10s**



Wyciągnij kontuzjowaną rękę prosto przed siebie z dłonią skierowaną do dołu i opuść ją w kierunku podłogi.

Drugą ręką delikatnie chwyć grzbiet dłoni i przytrzymaj.

Powinieneś poczuć rozciąganie z tyłu przedramienia.

6. Ściskanie piłki

Serie: **3** • Powtórzenia: **10** • Utrzymaj: **10s**



Trzymaj piłkę w dłoni.

Ściśnij piłkę tak mocno, jak potrafisz i przytrzymaj.

Pozwól, aby Twój nadgarstek poruszał się w kierunku, który wydaje Ci się naturalny.