

Ćwiczenie 1 : Mobilizacyjne przedłużenie nadgarstka

1. Usiądź prosto na krześle, weź dwa hantle 0,5 kg lub dwie butelki wody, chwyć ciężar w nachwycie, połóż przedramię na stole lub blacie .
2. Trzymając hantle/ butelki z wodą w nachwycie, powoli zegnij nadgarstek ku górze a następnie ku dołowi.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.
4. Powtórz 5 razy na jedną rękę i drugą.



Ćwiczenie 2: Izometryczne zginanie łokcia

1. Ćwiczenie można wykonać zarówno na siedząco jak i stojąco.
2. Chwyć przeciwną ręką przedramię.
3. Następnie trzymane przedramię staraj się je podnieść, ale ręka utrzymująca przedramię stawia jej opór.
4. Wytrzymaj 10 sekund.
5. Wróć do pozycji neutralnej.
6. Powtórz 5 razy na każdą rękę.



Ćwiczenie 3: Zgięcie łokcia

1. Stań prosto.
2. Zegnij powoli rękę do góry, aż ręką dotknie ramienia, a następnie opuść ramię.
3. Utrzymaj pozycję 10 sek.
4. Wróć do pozycji neutralnej.
5. Powtórz 5 razy na obie ręce.



Ćwiczenie 4: Rozciąganie nadgarstka prostownika

1. Usiądź wygodnie.
2. Wyprostuj lewą rękę przed siebie i ułóż dłoń w dół.
3. Chwyć lewą rękę prawą, a następnie stopniowo zegnij ją w dół, aż lewe przedramię się rozciągnie.
4. Utrzymaj pozycję około 10 sek.
5. Wróć do pozycji neutralnej.



Ćwiczenie 5: Rozciąganie nadgarstka zginacze

1. Usiądź wygodnie.
2. Wyprostuj lewą rękę przed siebie i ułóż dłoń w górę.
3. Chwyć lewą rękę prawą, a następnie stopniowo zegnij ją w dół, aż lewe przedramię się rozciągnie.
4. Utrzymaj pozycję około 10 sek.
5. Wróć do pozycji neutralnej.



Ćwiczenie 6: Rozciąganie tricepsa dwie wersje (siedząca i w leżeniu)

1. Połóż się na plecach na macie do jogi ze stopami opartymi na podłodze.
2. Obiema rękami podnieś hantle nad ciało, kierując ramiona do góry.
3. Twoje dłonie powinny być skierowane do góry.
4. Opuść hantle za głowę, utrzymując pozycję ramion i łokci.
5. Utrzymuj pozycję przez 10 sek.
6. Powtórz 5 razy



Ćwiczenie 7: Wykręcanie ręcznika

1. Chwyć luźno zwinięty ręcznik na długość, trzymając go jedną ręką na obu końcach
2. Nie zaciskaj ramion
3. Użyj rąk, aby przekręcić ręcznik w różnych kierunkach, tak jak do wysuszenia wody.
4. Wróć do pozycji neutralnej
5. Powtórz 5 razy



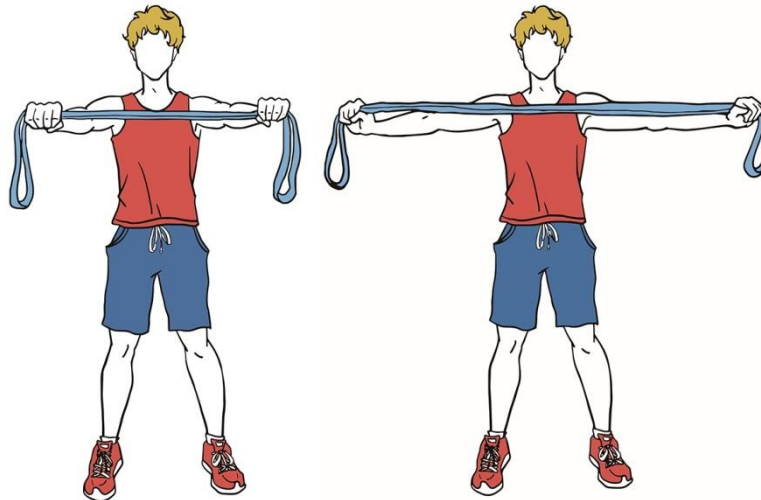
Ćwiczenie 8: Odwracanie hantla

1. Usiądź na krześle i chwyć hantle pionowo w dłoni i łokciem opartym na kolanie.
2. Obróć dłoń do góry i obróć rękę na zewnątrz za pomocą ciężaru hantli
3. Gdy dłoń skieruje się w dół, obróć rękę z powrotem w drugą stronę.
4. Staraj się trzymać łokieć i ramię nieruchomo i utrzymuj ruch tylko na przedramieniu.
5. Wróć do pozycji wyjściowej.
6. Powtórz 5 razy.



Ćwiczenie 9: Rozciąganie gumy do ćwiczeń

1. Stań wygodnie. Chwyć gumę do ćwiczeń.
2. Utrzymuj kąt 90 stopni łokciami.
3. Rozciągnij gumę do boków.



Ćwiczenie 10: Odwrócone rozciąganie ramion

1. Stań prosto.
2. Spleć palce za plecami u góry nad pośladkami, tworząc literę U.
3. Utrzymuj proste plecy ze złączonymi mięśniami łopatek.
4. Trzymaj ramiona prosto.
5. Odepchnij ręce od pośladków i podnieś je wyżej.
6. Przytrzymaj przez 30 sekund.
7. Wykonaj pięć powtórzeń.

