

Комплекс «Чотири вправи».

(тренування суглобів)

1. Кисті рук

- a) стиснути – розтиснути (декілька разів, швидко),
- b) обертати в обидві сторони в променезап'ястному суглобі,
- c) кисті згинаються вправо - вліво, вперед – назад.

2. Ліктьові суглоби («Арлекино»)

Плечі нерухомі, руки звисають. Лікті вільно (як на шарнірах) здійснюють коливальні рухи.

3. Стопи ніг

- a) тягнемо носок (на себе-від себе),
- b) топчемося на зовнішніх, на внутрішніх боковинах стоп, на пальцях, на п'ятках,
- c) виконуємо стопою обертові рухи (в обидві сторони).

4. Колінні суглоби

- a) коліно виконує обертові кругові рухи,
- b) ноги згинаються, розгинаються (долоні рук на колінах).