

Ćwiczenia poprawiające ruchomość stawów nadgarstkowych

Oprzyj przedramiona na podłokietnikach krzesła tak, żeby ręce wystawały poza powierzchnię podparcia. Zegnij grzbietowo dłonie w stawie nadgarstkowym (uniesź dłonie w górę i wyprostuj palce), a następnie opuść w dół i zaciśnij mocno pięść. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

