

ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК



1



Сжать и разжать кулак, раскрывая ладонь как можно сильнее (10 раз)



2



Сжать кулаки и вращать запястьями в одну и в другую (10 раз в каждую сторону)



4



Соединить руки в замок и выпрямить пальцы. Выгнуть пальцы вниз, выводя запястье вверх (10 раз)



3

Соединить ладони, отвести все пальцы дальше назад – 5 секунд. Скрестить пальцы, сжимая их – 5 секунд



5



Соединять подушечкой большого пальца с подушечками остальных пальцев поочередно (30 секунд на каждый палец)

6

Соединить руки ладонями перед грудью. Медленно опускать кисти ниже уровня талии и вернуть в исходное положение (10 раз)

