

Kéztorna a mozgásterjedelem és izomerő növelésére

Kiinduló helyzet: Sérült alkart felhelyezzük az asztalra magunk előtt hajlítva, könyöktől az ujjak végéig alá van támasztva a kar.

1. Tenyerünket leszorítjuk az asztalra, nyújtjuk és terpesztjük egyenesre az ujjakat. Az ujjakat végét belenyomjuk az asztalba, majd lazára engedjük. 20x végezzük el a gyakorlatot.



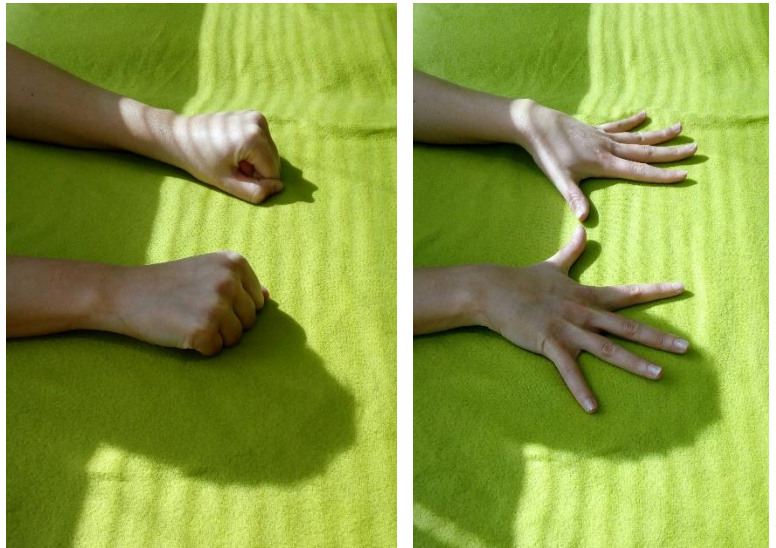
2. Terpeszbe nyitjuk az ujjainkat majd egymás mellé zárjuk. 20x ismételjük.



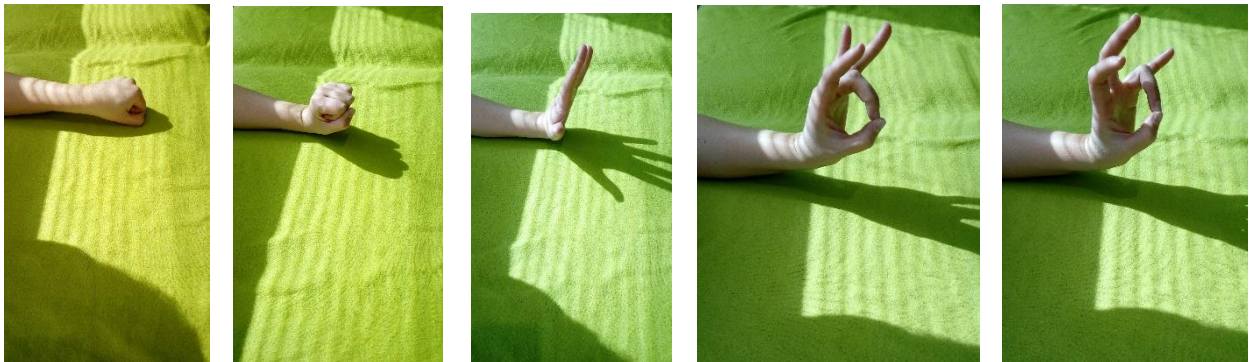
3. Terpeszbe nyitjuk az ujjainkat ott megtartjuk. Hüvelyk ujjat elemeljük és leszorítjuk, mutató ujjunkat emeljük, leszorítjuk, középső ujjunkat elemeljük, leszorítjuk, gyűrűs ujjunkat elemeljük, leszorítjuk, majd végül a kisujjunkat elemeljük és leszorítjuk. 15x végezzük el.



4. Az előző helyzetből indulunk, innen ökölbe szorítjuk a kezünket és visszanyújtjuk egyenesre. 20x ismételjük.

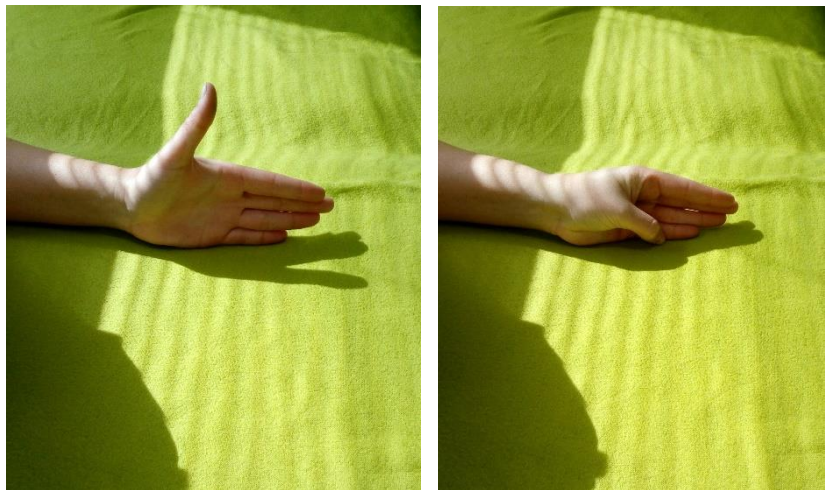


6. Tenyerünk ismét az asztalon, ujjak is nyújtva vannak. Ökölbe zárom a kezemet, csuklómat hátraemelem, húzom könyököm irányába és ott megtartom, majd az összes ujjam nyújtom. Hüvelyk -és mutatóujjammal karikát formálok és hátranyújtom, hüvelyk-és középsőujjammal karikát formálok, és hátra nyújtom, megfeszítem, hüvelyk-és gyűrűsujjammal is karikát formálok, nyújtom hátra, megfeszítem, hüvelyk-és kisujjammal is karikát formálok, hátra nyújtom, megfeszítem, megtartom. 15x ismételni.



7. Kisujjszélre állítom a kezemet, hüvelykujjamat kifeszítem plafon irányába, többi ujjam nyújtva, egyenesen a csukló folytatásában.

Hüvelykujjamat lefordítom a kisujjam tövéhez, és vissza plafon irányába megfeszítem. 20x ismételni.



8. Hüvelykujjam plafon irányába, a négy ujjam egyenesen. Nyújtott ujjpercekkel behajlítom a négy hosszú ujjamat, csak az alapízületi sor hajlik, ujjak nyújtva vannak, és vissza megfeszítem egyenesre. 15x ismételni.



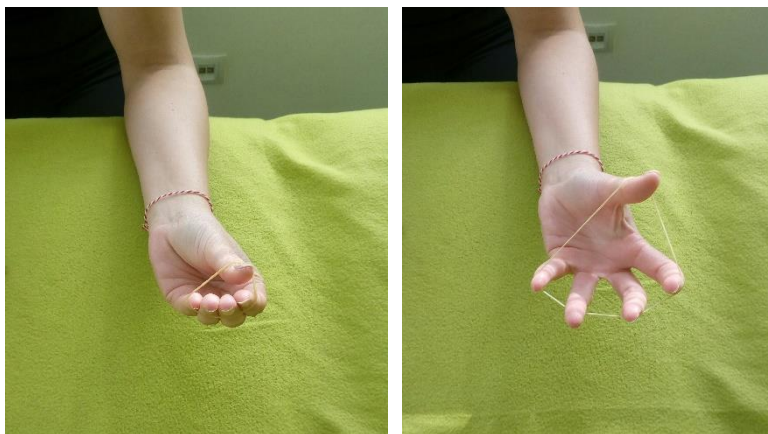
9. A kéz a kézháton fekszik. Behajlítom az ujjaimat, ujjbegyek érintik a tenyerünk tövét. Innen felsimítok a tenyeremen az ujjak töve felé és visszanyújtom egyenesre az ujjaimat. 20x ismételni.



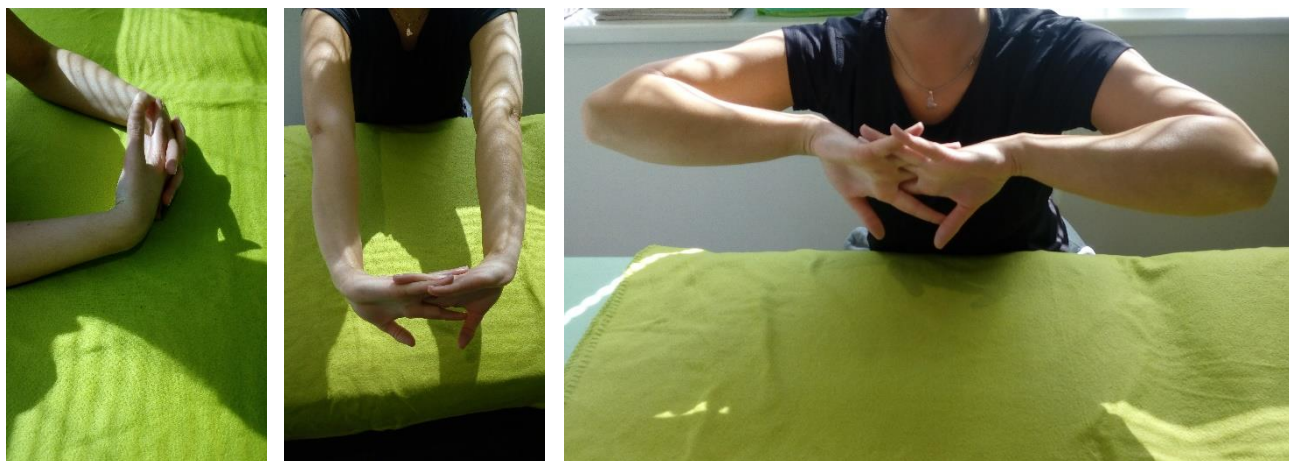
10. Ball squeeze – kislabdát fogunk a kezünkbe és teljes erőnkben lassan összeszorítjuk 2-3 másodpercig megtartjuk majd lassan ellazítunk. 3x5 alkalommal ismétljük.



11. Finger extension – gumigyűrűt veszünk az ujjaink köré a köröm magasságban a képen látható módon és lassan terpesztjük az ujjainkat amennyire csak tudjuk, az elért helyzetet 3 másodpercig tartjuk, majd lassan visszaengedjük, 3x5 alkalommal megismételjük



12. Összekulcsolom a két kezemet, ujjaimmal rázárolok a kéz hátakra, innen kifordítom a tenyeremet és magam elé nyújtom a könyököket teljesen egyenesre, ujjaimat hátrafeszítem, és visszahajlítom a mellkasomhoz. 20x ismételni.



13. Felviszem a sérült kar fül mellé, erőteljesen ökölbe szorítom a kezemet és nyújtom egyenesre, erőteljesen pumpálok a kezemmel 10x, majd leengedem magam mellé és ellazítok. 5x ismételni.

