

Cel: Poprawa koordynacji ruchowej oraz siły i zakresu ruchu w kończynie górnej.

1. Usiądź na krześle przodem do wysokiego blatu.
2. Plecy proste, łokcie oparte o blat stołu.
3. Przesuwaj przedmiot po blacie w maksymalnie dużym zakresie ruchu.
4. Stopniowo zwiększaj ruch w płaszczyźnie poprzecznej.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź na krześle przed wysokim blatem stołu. Kończynę górną oprzyj łokciem o blat. Przesuwaj lub przekładaj dowolny, nieduży przedmiot (np. jabłko) z lewej strony na prawą i z powrotem, stopniowo zwiększając dystans.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
20x	3x	30–60 sekund	60–70%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w ćwiczonej kończynie. Poprawa mobilności kończyny górnej, zwiększenie zakresu ruchu w stawie nadgarstkowym.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis