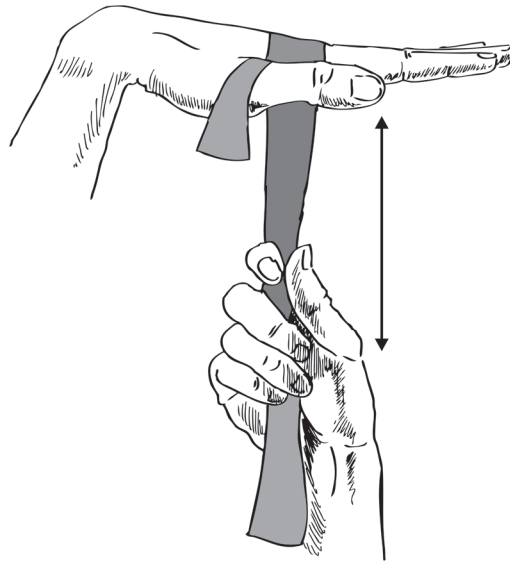


pieczętka

Stretching mięśni prostujących nadgarstek z wykorzystaniem taśmy elastycznej

4.102

Cel: Rozciągnięcie mięśni prostowników nadgarstka.

1. Pozycja wyjściowa: siad na krześle, staw łokciowy chorej ręki wyprostowany, ręka przewiązana taśmą na wysokości kości śródreżca.
2. Zdrowa ręka trzyma drugi koniec taśmy i pogłębia zgięcie dłoniowe przez około 8–10 sekund.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź wygodnie na krześle. Łokieć ręki ćwiczonej wyprostuj, a rękę zawiąż taśmą o dużej sile naciągu, drugi koniec taśmy znajduje się w zdrowej ręce. Zdrowa ręka naciąga taśmę tak, aby pogłębić zgięcie w nadgarstku. Rozciąganie przez około 5–8 sekund, rozluźnienie.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
3–5x	1x	–	30–40%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania mięśni przedramienia.

Ćwiczenie nie może powodować nasilenia dolegliwości bólowych.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 Data

 Podpis