

Στη συνέχεια ακολουθούν ενδεικτικές ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης του καρπού, των δακτύλων και του πήχη και γενικότερα των άνω άκρων, οι οποίες μπο-

ρούν να πραγματοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο είτε με το βάρος του σώματος είτε με μικρά βοηθητικά όργανα χαμηλής - μέτριας αντίστασης.

Ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας



Διάταση ώμων, πήχεων & δακτύλων



Διάταση πήχη - καρπού (κάμψη - έκταση καρπού)



Διάταση πήχη, καρπού & δακτύλων



Διάταση πήχη, καρπού & δακτύλων



Απαγωγή δακτύλων



Προσαγωγή δακτύλων



Κάμψη δακτύλων
(τεντωμένα μέχρι τις 90°)



Κάμψη δακτύλων



Σφίξιμο γροθιάς με ταυτόχρονη κερκιδική & ωλένια απόκλιση καρπού

Σημεία προσοχής: Να αποφεύγονται οι υπερεκτάσεις, οι υπερβολικές κάμψεις και οι πλήρεις περιστροφικές - κυκλικές κινήσεις του καρπού. Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων δεν πρέπει να προκαλείται πόνος.