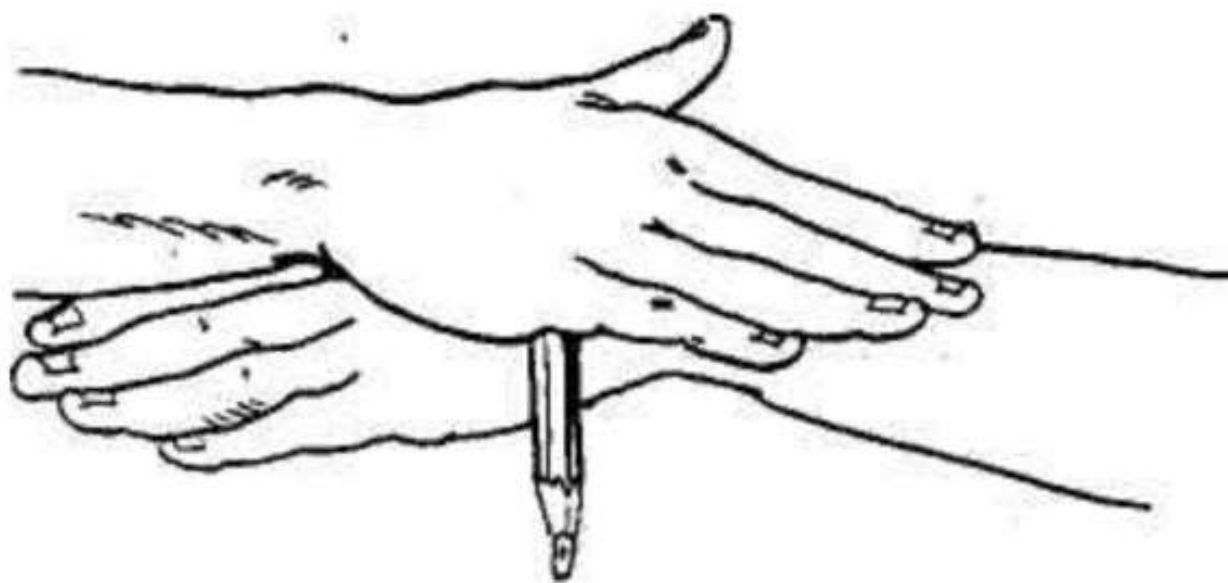


Самомассаж кистей и пальцев рук

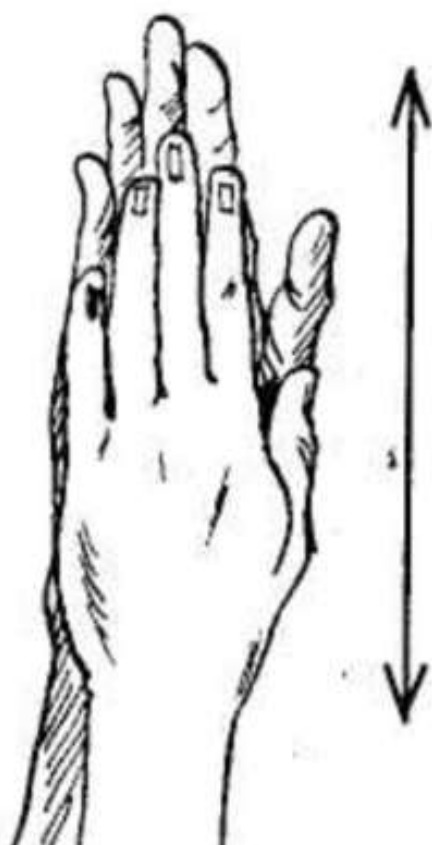
Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки. Затем положение рук меняется.



Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий



Растирание ладоней движениями вверх-вниз



Растирание боковых поверхностей сцепленных
пальцев



Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль,
затем поперек



Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.

Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, перекачивая один через другой, одной рукой, затем другой.

