**Упражнения для лучезапястного сустава**

Упражнения для лучезапястного сустава рекомендуются для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

Упражнение 1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, кисти в кулак. На счет 1 выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире; 2 - вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. (См. рис. 4-1.)

Упражнение 2. Исходное положение - стоя, руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены. На счет 1-4 последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца; 5-8 - разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить 8 раз. (См. рис. 4-2.)

Упражнение 3. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуты. На счет 1-2 поднять согнутые кисти вверх; 3-4 - опустить вниз. Повторить 16 раз. (См. рис. 4-3.)

Упражнение 4. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак. На счет 1-2 вращать кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз. (См. рис. 4а-4.)

Упражнение 5. Исходное положение - стоя, руки в стороны - вверх, пальцы развести. На счет 1- 2 - вращательное движение кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз. (См. рис. 4а-5.)

Упражнение 6. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью, кисти в "замке". На счет 1-4 "нарисовать" кистями восьмерку перед собой. Повторить 12 раз. (См. рис. 4а-6.)

Упражнение 7. Исходное положение - то же. На счет 1-2 вытянуть руки как можно дальше вперед ладонями наружу, 3-4 - вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. (См. рис. 4а-7.)

Упражнение 8. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1-3 соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше; 4 - вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. (См. рис. 4а-8.)

Упражнение 9. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. На счет 1-3 отгибать вверх пальцы одной руки с помощью другой; 4 - вернуться в исходное положение. То же, поменяв положение рук. Повторить по 8 раз. (См. рис. 4а-9.)

Упражнение 10. Исходное положение - стоя на коленях с опорой на руки кистями к себе. На счет 1-2, стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали (ладони от пола не отрывать); 3-4 - вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз. (См. рис. 4а-10.)



