

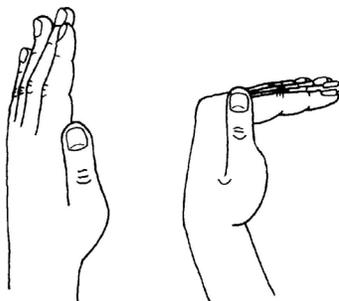
Активные упражнения для рук

Active Hand Exercises

Repeat these exercises _____ times,
_____ times a day.

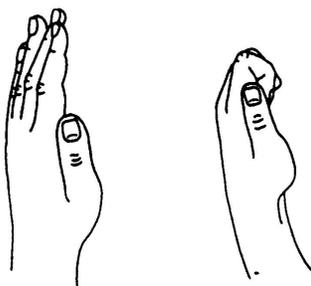
Повторите эти упражнения _____ раз,
_____ раз в день.

- With your wrists and your fingers straight, bend your fingers at the knuckles.



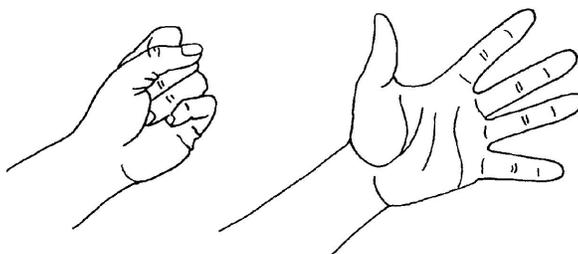
- Согните пальцы в суставах, при этом не сгибая пальцы и запястья.

- Keep your knuckles and wrist straight. Bend and straighten your fingers.



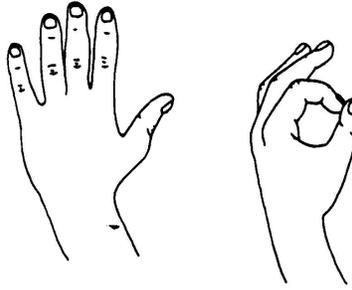
- Выпрямите суставы пальцев и запястье. Согните и выпрямите пальцы.

- Start with your fingers out straight. Make a fist, being sure each finger joint is bending as much as possible. Straighten your fingers as much as possible.



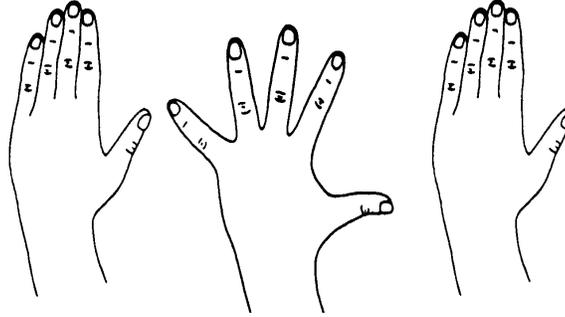
- Растопырьте пальцы. Сожмите пальцы в кулак, при этом как можно сильнее согните каждый сустав пальцев. Затем как можно сильнее разогните пальцы.

- Touch your thumb to your fingertips, one at a time, making a circle. Open your hand wide after touching each finger.



- Поочередно коснитесь большого пальца руки кончиками пальцев, так, чтобы они образовали круг. Разжимайте руку после касания каждого пальца.

- Spread baby powder on the table under your fingers. Rest your hand on the table with your palm down. Spread your fingers wide apart and then bring them together again.



- Насыпьте на стол под пальцами детскую пудру. Положите руку на стол ладонью вниз. Растопырьте пальцы, а затем снова сожмите их.