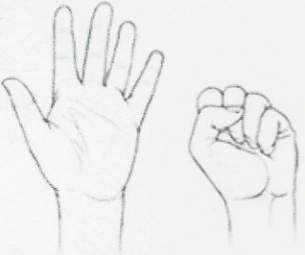
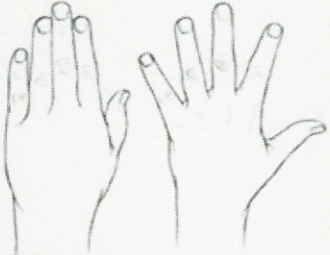
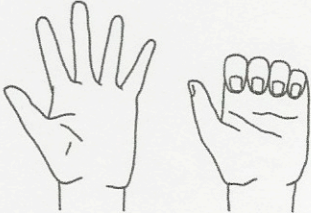
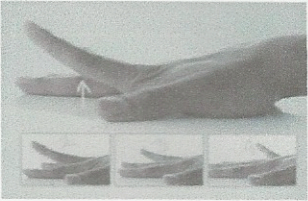
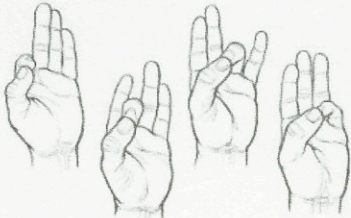
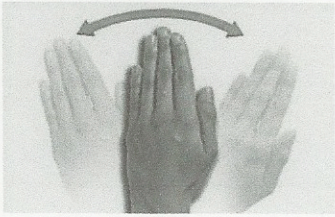
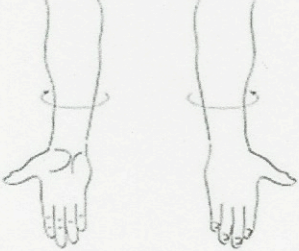

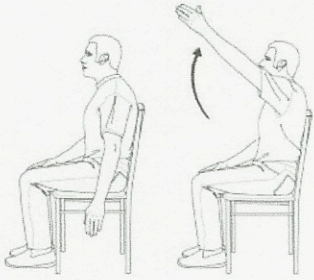
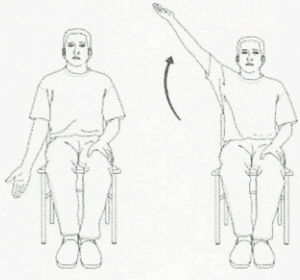
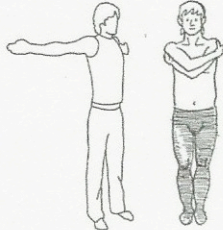


| | | |
|--|--|--|
|  <p>Ištiesti pirštus, tada sugniaužti delną į kumštį.</p> |  <p>Suglausti ir atitraukti pirštus vieną nuo kito.</p> |  <p>Ištiesti ir sulenkti pirštus.</p> |
|  <p>Plaštaką atrėmus į stalą paeiliui pakelti į viršų po vieną pirštą.</p> |  <p>Nykščio galiuku paliesti 2,3,4,5 pirštų galus.</p> |  <p>Plaštaką pakreipti į kairę ir į dešinę puses nejudinant dilbio (plaštakos ant stalo).</p> |
|  <p>Rankos ant stalo. Pasukti ranką taip, kad į stalą būtų atremtas tai išorinis, tai vidinis plaštakos paviršius.</p> |  <p>Tiesti ir lenkti ranką per riešo sąnarį. Pirmas 7 dienas po procedūros vengti didelės amplitudės plaštakos tiesimo (judesys pavaizduotas 1 pav.)</p> |  <p>Sulenkti ir ištiesti rankas per alkūnės sąnarius.</p> |
|  <p>Kelti ranką aukštyn per peties sąnarį išlaikant tiesią nugarą.</p> |  <p>Atitraukti ranką per peties sąnarį aukštyn ir nuleisti prie šono (nugara tiesi).</p> |  <p>Atitraukti abi rankas į šalis ir „apkabinti save“.</p> |

Pratimus atlikite tiek kaire, tiek dešine ranka. Kiekvieną pratimą kartokite 10 – 15 kartų 2 – 3 kartus per dieną.