

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТУННЕЛЬНОГО СИНДРОМА



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



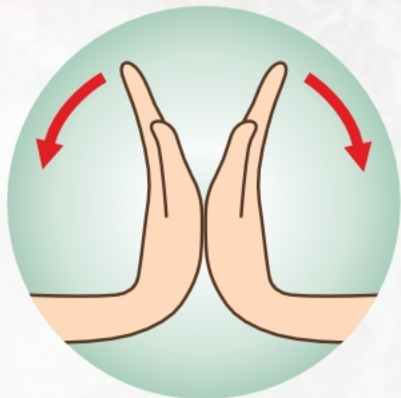
ЗД  РОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

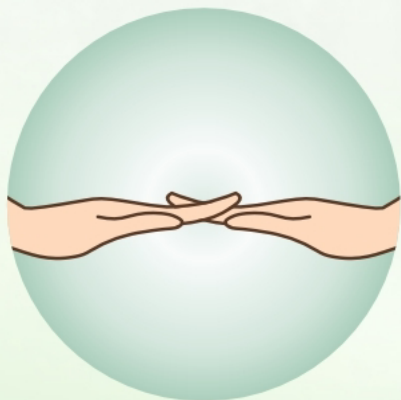


1



Соединить ладони, отвести все пальцы как можно дальше назад – на 5 секунд. Скрестить пальцы, сжимая их – на 5 секунд. **Повторить 5 раз.**

2



Соединить руки в замок и выпрямить пальцы. Выгнуть пальцы вниз, выводя запястья вверх. **Повторить 10 раз.**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



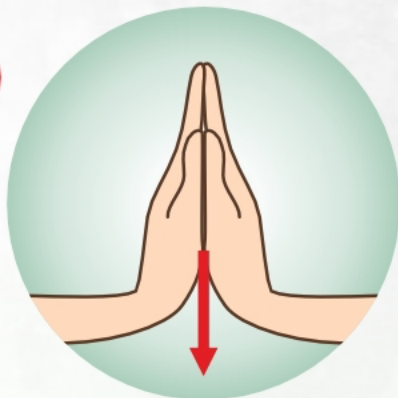
ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



3



Соединить руки ладонями перед грудью. Держа пальцы строго вверх, и не разжимая ладоней, медленно опускать кисти ниже уровня талии и вернуться в исходное положение.
Повторить 10 раз.

4

Соединить руки ладонями перед грудью. С усилием надавить одной ладонью на другую на 5 секунд.
Повторить 10 раз.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



5



Сложить ладонь к ладони.
Поочередно разводить
парные пальцы и соединять их.
**Повторить 5 движений
каждой парой пальцев.**

6

Соединить подушечками
большой и указательный палец,
большой и средний,
большой и безымянный,
большой и мизинец.
Повторить в обратном порядке.
5 раз для обеих рук.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

