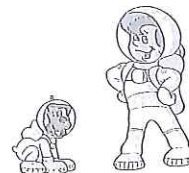
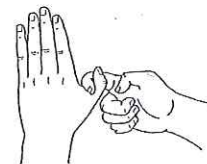


GIMNASTYKA PALUSZKOWA DLA KOSMONAUTÓW



Ćwiczenie 1: Ciągnięcie kciuka

Zahacz palcem wskazującym prawej ręki o kciuk lewej ręki i ciągnij do siebie tak mocno, jak potrafisz. Z kolei lewym kciukiem odpieraj ciągnięcie tak mocno, jak to możliwe. Zmień ręce i powtórz ćwiczenie.



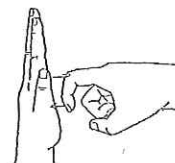
Ćwiczenie 2: Nacisk na podstawę kciuka

Wyciągnij lewą rękę. Umieść wszystkie cztery palce prawej ręki na podstawie lewego kciuka. Przyciskaj prawą rękę do lewej tak mocno, jak możesz. Odpieraj nacisk z jak największą siłą. Odwróć ręce i powtórz ćwiczenie.



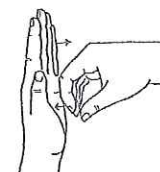
Ćwiczenie 3: Pchanie kciuka

Wyciągnij lewą rękę. Zegnij palec wskazujący prawej ręki i naciskaj mocno na lewy kciuk po wewnętrznej stronie dłoni. Odpieraj nacisk z jak największą siłą. Zmień ręce i powtórz ćwiczenie.



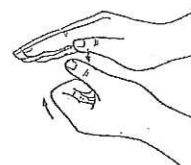
Ćwiczenie 4: Pchanie dłoni

Wyciągnij lewą rękę. Zegnij palce prawej ręki i naciskaj na wnętrze lewej dłoni tak mocno jak możesz. Odpieraj nacisk z jak największą siłą. Zmień ręce i powtórz ćwiczenie.



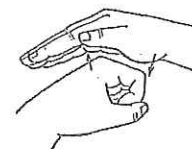
Ćwiczenie 5: Opór pięści z przodu

Zrób pięść lewą ręką i trzymaj ją wewnętrzną stroną dłoni do góry. Przykryj palce w pięści prawą ręką tak, by kciuki się skrzyżowały. Zaciskaj mocno prawą rękę, podczas gdy jednocześnie próbujesz otworzyć lewą pięść.



Ćwiczenie 6: Opór pięści z tyłu

Zrób pięść lewą ręką i trzymaj ją wewnętrzną stroną dłoni w dół. Przykryj ją prawą ręką od góry. Staraj się naciskać prawą ręką lewą rękę w dół. Odpieraj ruch tak mocno, jak możesz, starając się otworzyć pięść. Zmień ręce i powtórz ćwiczenie.



Ćwiczenie 7: Skręcanie pięści

Zrób pięść lewą ręką i trzymaj ją wewnętrzną stroną dłoni w dół. Przykryj ją prawą ręką od góry. Staraj się skrócić lewą pięść w twoim kierunku. Odpieraj ruch z jak największą siłą, jednocześnie starając się otworzyć pięść. Zmień ręce i powtórz ćwiczenie.

