

Масаж долонь

(горішок, скляна кулька, каштан, клубочки ниток)

1. Виконувати колові рухи горішком, покладеним між долонями, за годинниковою стрілкою.
2. Виконувати колові рухи проти годинникової стрілки,
3. Потерти горішок між долонями вперед-назад (долоні повернуті ребром).
4. Взяти горішок трьома пальцями лівої і правої руки, покрутити вперед і назад.
5. Затиснути горішок чотирма пальцями правої руки, нахилити до долоні — випрямити.
6. Затиснути горішок чотирма пальцями лівої руки, нахилити до долоні — випрямити.
7. Взяти горішок п'ятьма пальцями правої руки, постукати по іншій долоні.
8. Взяти горішок п'ятьма пальцями лівої руки, постукати по іншій долоні.
9. Взяти горішок п'ятьма пальцями правої руки, намалювати коло по долоні іншої руки.
10. Взяти горішок п'ятьма пальцями лівої руки, намалювати коло по долоні іншої руки.
11. Лівою рукою зверху натиснути на горішок, що лежить на правій долоні.
12. Правою рукою натиснути на горішок, що лежить на лівій долоні.
13. Затискати горішок кулаком правої руки.
14. Затискати горішок кулаком лівої руки.

Кожну масажну вправу виконувати 10—20 разів. Натискати помірно.