

Лечебная физкультура: Упражнения для руки

	<p>Исходная позиция: соедините две руки, как показано на рисунке, при этом "больная" кисть должна быть сверху.</p>
	<p>Поднимите руки над головой, сохраняя локти разогнутыми.</p>
	<p>Согните руки в локтях на уровне плеч и поверните вначале вправо, а затем влево.</p>
	<p>Протяните руки, как показано на картинке и поверните вначале направо, затем налево.</p>
	<p>Положите соединенные ладони на правое колено и поднимите их к левому плечу. Верните руки в исходное положение и поднимите к правому плечу.</p>
	<p>Руки согнуты в локтевых суставах и прижаты к груди. Согните запястья вправо, а затем влево.</p>