

Vaje za zapestje

Vaja 1

Dlan položi na ravno površino. Nato dvigni prvi prst in ga počasi spusti. Pazi, da bodo medtem vsi drugi prsti ostali na ravni površini. Ponavljaj tako dolgo, dokler ne razgibaš vseh prstov. Ta vaja je odlična, saj zmanjša bolečine v zapestju, ki nastanejo pri tipkanju na računalnik.



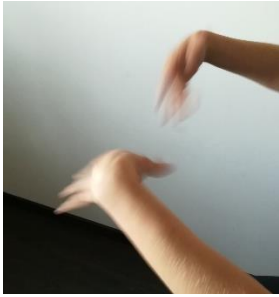
Vaja 2

Eno roko iztegni predse. Nato dvigni dlan, da bo usmerjena navzgor, pravokotno na zapestje. Uporabi drugo roko, da nežno potisneš prste iztegnjene roke proti sebi. Zadrži za približno 10 sekund, nato pa ponovi še z drugo roko. Celotno vajo lahko nato nekajkrat ponoviš.



Vaja 3

Ta vaja je še posebej preprosta, a izredno učinkovita za razgibavanje dlani in zapestij. Vse, kar moraš narediti, je, da približno minuto ali dve otresaš dlani, kot bi si jih pravkar umil in bi jih želel čim hitreje osušiti.



Vaja 4

Tu gre pravzaprav za podobno vajo kot je vaja pod številko 2. Tudi v tem primeru najprej iztegni eno roko, nato pa pokrči prste, da narediš pest. Z drugo roko potisnite pest proti sebi. Po 10 sekundah zamenjaj roki in nato vajo nekajkrat ponoviti.



Vaja 5

Zadnja vaja se imenuje »mačji kremplji«. Hitro boš ugotovil, zakaj takšno ime. Roki najprej iztegni, nato pa rahlo pokrčite prste, da spominjajo na kremplje. Zadržite za nekaj sekund, nato pa prste čim bolj iztegnite. Ponavljaj, dokler ti ustreza.



(Vir: vaje prirejene po <https://www.bodieko.si/vaje-za-zapestje>, dne 18. 3. 2020, fotografije - lastne)