

Оцените свою силу

Чтобы оценить вашу максимальную силу захвата, надо сжать мяч как можно сильнее, а затем расслабить кисть. После этого надо сжать мяч с силой вдвое меньше, а затем повторить такое сжатие. Задача упражнения: поддерживать около четверти вашего максимально возможного усилия, чтобы рука не испытывала дальнейшего перенапряжения.

Разминка (подготовка)

Сожмите мяч кратковременно, но не более 10-20 раз. Затем сделайте это с другой рукой. Хотя как и с любым тренажером, используйте мяч только после консультации специалиста.

Предосторожность

Симптомы напряжения в области кисти или запястья, отек и воспаление, могут быть признаком серьезного заболевания и требуют профессионального внимания. Хотя как и с любым тренажером, используйте мяч только после консультации специалиста.



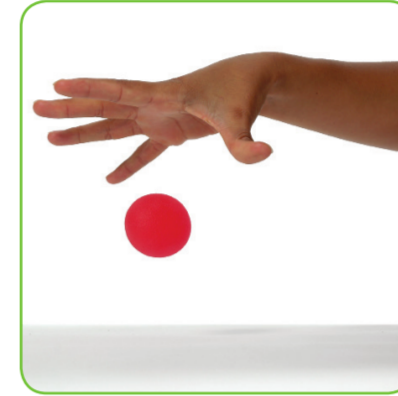
Сила пальца

Зажать мяч между большим пальцем и другим пальцем кисти. Нажимайте одинаково каждым пальцем, чтобы избежать перенапряжения мышц большого пальца.



Ножницы

Держите сжимающее яйцо между двумя пальцами сожмите пальцы внутрь, имитируя ножницы.



Прыгающий мяч

Опереться локтем на стол держа мячик, ваша предплечье должно быть под углом 45°. Бросить мяч на стол и затем поймать его, когда он отскакивает назад. Можно перед броском мяча дополнительно его сжать.



Сила захвата

Сожмите мяч кистью на 5 секунд, затем отпустите. Обратите внимание на любое напряжение или дискомфорт в ваших пальцах и запястье, затем определите оптимальное давление во время упражнения. Сжимайте мяч, но без какого-либо дискомфорта. Повторите до 10 раз.



Сжатие ладонями.

Держите и сжимайте яйцо между ладонями, перед грудью. Сожмите яйцо, толкая обе руки навстречу друг другу.



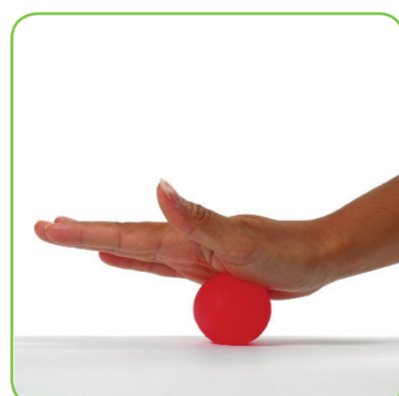
Перекачивание между ладонями.

Можно перекачивать мячик между ладонями, а можно перекачивать по линии между передним и большим пальцами, что позволяет снять напряжение мышц, вызванное работой с компьютерной мышкой.



Разгибание большого пальца

Держите сжимающее яйцо между указательным, средним и большим пальцами. Большой палец должен быть согнут. Разгибайте ваш большой палец, пытайтесь загнать его в яйцо.



Ладонное катание.

Катайте мячик внутренней стороной ладони по жесткой поверхности.



Перемещение мячика между пальцами

Поместите сжимающее яйцо между тремя пальцами: один палец под мячиком, и два других над ним. Теперь направьте мячик на один палец влево или вправо, держа его двумя пальцами внизу и одним сверху.



Напряжение запястья

Захватив шарик сжатием обоими руками, поверните каждую руку, как будто открывая крышку банки, затем закрутите в другом направлении. Будьте предельно осторожны с этим упражнением, поскольку оно может вызвать перенапряжение запястья.



Разгибание пальца

Держите и сжимайте яйцо ладонью руки, согнув один из пальцев, попробуйте разогнуть палец в сторону мячика.



Сжатие между ладонями

Держите сжимающее яйцо между ладонями рук: левая ладонь внизу и верхняя-вверху. Сожмите яйцо, толкая обе руки навстречу друг другу. Затем левую ладонь расположите вверху, а правую-внизу и сожмите яйцо. И так повторяйте это упражнение..