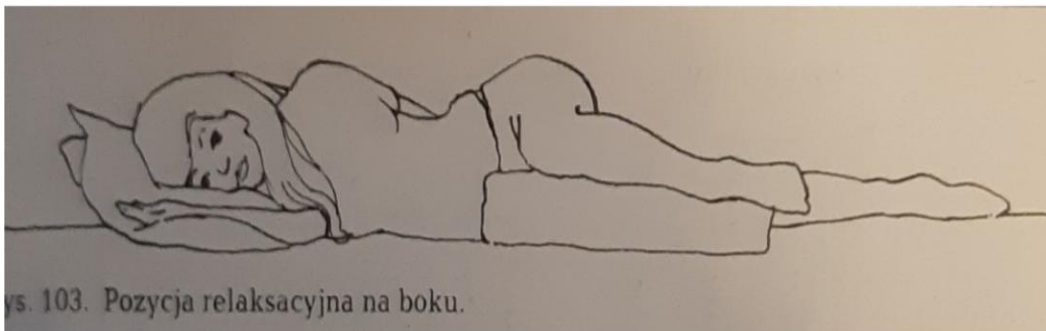


1. Ruchy bierne w stawie łokciowym

- Jedną ręką złap za górną część przedramienia ćwiczącego, a drugą złap za nadgarstek. Zegnij rękę w łokciu w kierunku ramienia, w takim zakresie jak to możliwe, po czym wyprostuj rękę do linii prostej.
- Jedną ręką złap łokieć od spodu, a drugą za nadgarstek. Obracaj dłoń w ten sposób, żeby wewnętrzna strona dłoni zwrócona była raz do podłogi, a następnie po ponownym zrotowaniu zwrócona była do sufitu. Ruch wykonujemy w możliwym, dostępnym zakresie ruchomości.

2. Pozycja relaksacyjna. Leżenie na boku, pod głową mała poduszka, nogi lekko zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, noga (na górze) wysunięta do przodu i ułożona na poduszce. Ręka, na której spoczywa głowa, zgięta w stawie łokciowym i barkowym, oparta na poduszce i wysunięta przed głowę. Druga ręka ułożona poza tułowiem.



rys. 103. Pozycja relaksacyjna na boku.

3. Ćwiczenie oddechowe: zdmuchiwanie świeczek lub dmuchanie w płomień tak, aby nie zgasł, tylko się odchylił.