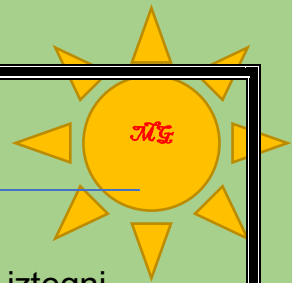


VAJE PRSTNE TELOVADBE

Naše roke tekom dneva trdo delajo. Zaslužijo si našo nego in pozornost. Pred teboj je zbranih nekaj vaj, ki bodo izboljšale tvojo spretnost in gibljivost dlani in prstov. Če boš vaje redno izvajal_a, seveda.

VSEBINA

Pahljača	2
Samostojni dvig	2
Črka O	2
Mala pest	2
Narobe črka L	2
Palčev pozdravček	3
Trkulikanje	3
Prstna preja	3
Prstni »ča-ča-ča«	3



PAHLJAČA

Desno roko in podlaket položi na mizo. Zapestje rahlo obrni v desno in iztegni palec navzven. Nato drugega za drugim dviguj prste kot pahljačo in jih polagaj proti palcu. Ponovi še z levo roko.

SAMOSTOJNI DVIG

Roko in podlaket položi na mizo. Dlan naj bo obrnjena navzgor. Iztegni palec. Zaporedoma premikaj prste proti palcu, a pazi, da mezinec in podlaket ostaneta v stiku z mizo oziroma podlago, na kateri imaš roko. Ponovi še z levo roko.

ČRKA O

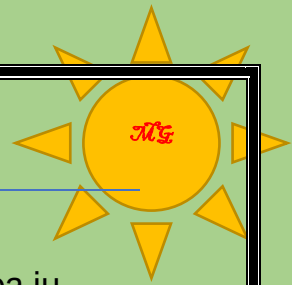
Spodnji rob desne dlani (to je rob od mezinca) položi na mizo. S palcem in kazalcem izoblikuj črko O. Odpri dlan in raztegni prste. Nato črko O tvori še s palcem ter sredincem, prstancem in mezincem. Po vsakem tvorjenem O-ju raztegni prste. Ponovi še z levo roko. Če si želiš izziva, poskušaj opraviti vajo z obema rokama naenkrat.

MALA PEST

Spodnji rob desne dlani (to je rob ob mezinca) položi na mizo. Končne (pri nohtu) in srednje členke upogni, kolikor zmoreš. Prvi členki (med prstom in dlanjo) naj ostanejo ravni. Ponovi vajo z levo dlanjo. Za izziv si lahko postaviš izvajanje z obema rokama naenkrat.

NAROBE ČRKA L

Spodnji rob desne dlani (to je rob pri mezinca) položi na mizo. Upogni prve sklepe prstov (med prsti in dlanjo), tako da prsti in dlan tvorijo narobe črko L. Končni (pri nohtih) in srednji sklepi morajo ostati ravni.



PALČEV POZDRAVČEK

Dlani položi na mizo tako, da sta obrnjeni navzgor. Iztegni palca, nato pa ju upogni tako, da tvorita majhni prstni kepici. Potem ju ponovno iztegni. Ponavljaj. Poskusi krčiti samo palca.

TRKULIKANJE

Tanko paličico ali valjast svinčnik položi čim bližje roba mize. S konicami prstov jo zakotali stran od telesa, dokler tvoj komolec ni povsem vzravnana. Nato paličico (ali svinčnik) zakotali nazaj v prvotni položaj.

PRSTNA PREJA

Komolca položi na mizo. Skleni konice prstov (kot da držiš nevidno kroglo). Nato palca zaokroži drug okoli drugega, 3-krat v eno smer in 3-krat v drugo. Palca ponovno skleni in vajo ponovi z vsakim parom prstov posebej.

PRSTNI »ČA-ČA-ČA«

Komolca odloži na podlago. Dlani obrni drugo proti drugi. Položi ju skupaj in prepleti prste. Nato prste odpleti in jih zamakni. Če si prej imel levi palec preko desnega, ju zdaj zamenjaj. Stisni in ponovno odpri. Poskusi v ritmu: »en – dva – ča-ča-ča«, kjer na »ča-ča-ča« trikrat stisneš prste brez menjave.

UREDILA: Maruša Gajić, prof. mag. soc. ped.

Povzeto po DareBee Workout (Talk to the hand, Hand tendons, Wrist Pain) s pomočjo KenHub anatomskega atlasa, dostopnega na spletu (<https://www.kenhub.com/>).

Pri povzemanju mi je pomagala tudi Iva Rusjan, študentka fizioterapije na Visokošolskem zavodu Fizioterapevtika. 😊