

Упражнения на руки:

- 1) Сжимание, разжимание руки в кулак
- 2) Сгибание кисти, сжатой в кулак.
- 3) Вращение кисти, сжатой в кулак.
- 4) Вращение большого пальца, пока остальные сложены в ряд

Упражнения для спины и шеи:

- 1) Сплетенные пальцы рук положить на затылок, удерживайте голову и пробуйте наклонить ее назад. Потом тоже самое на лбу.
- 2) Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
- 3) Скручивания лежа на полу
- 4) Подтягивания и отжимания