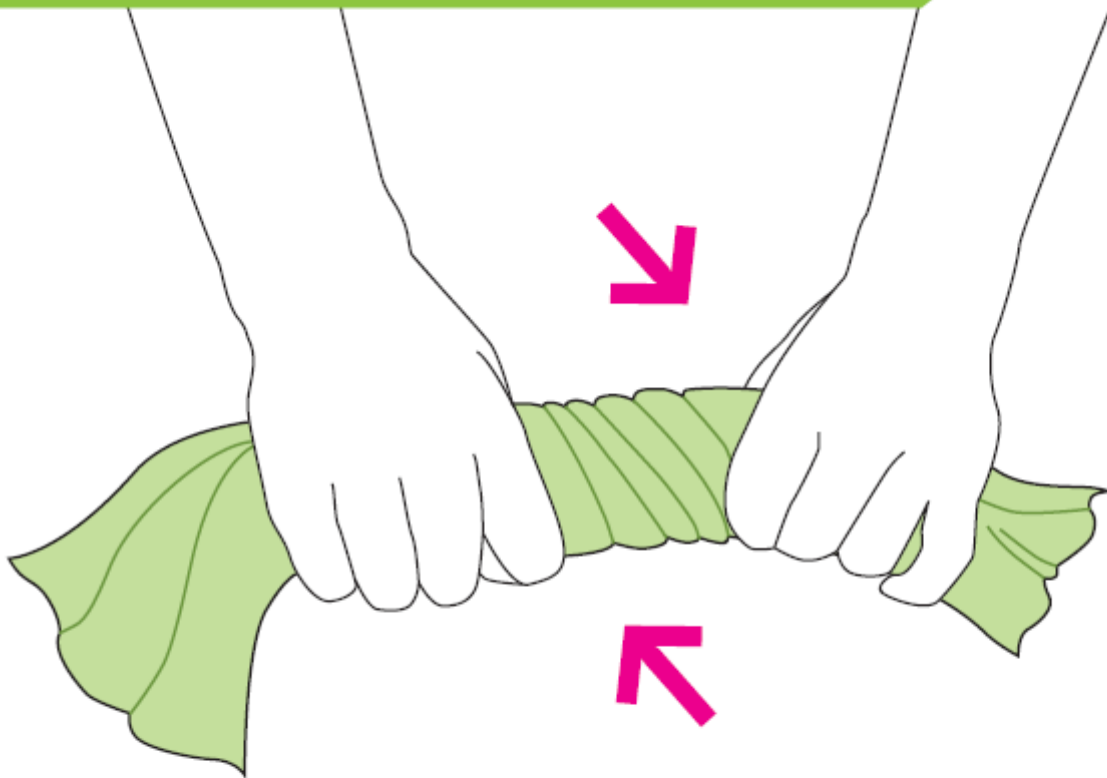


# Mână în mână

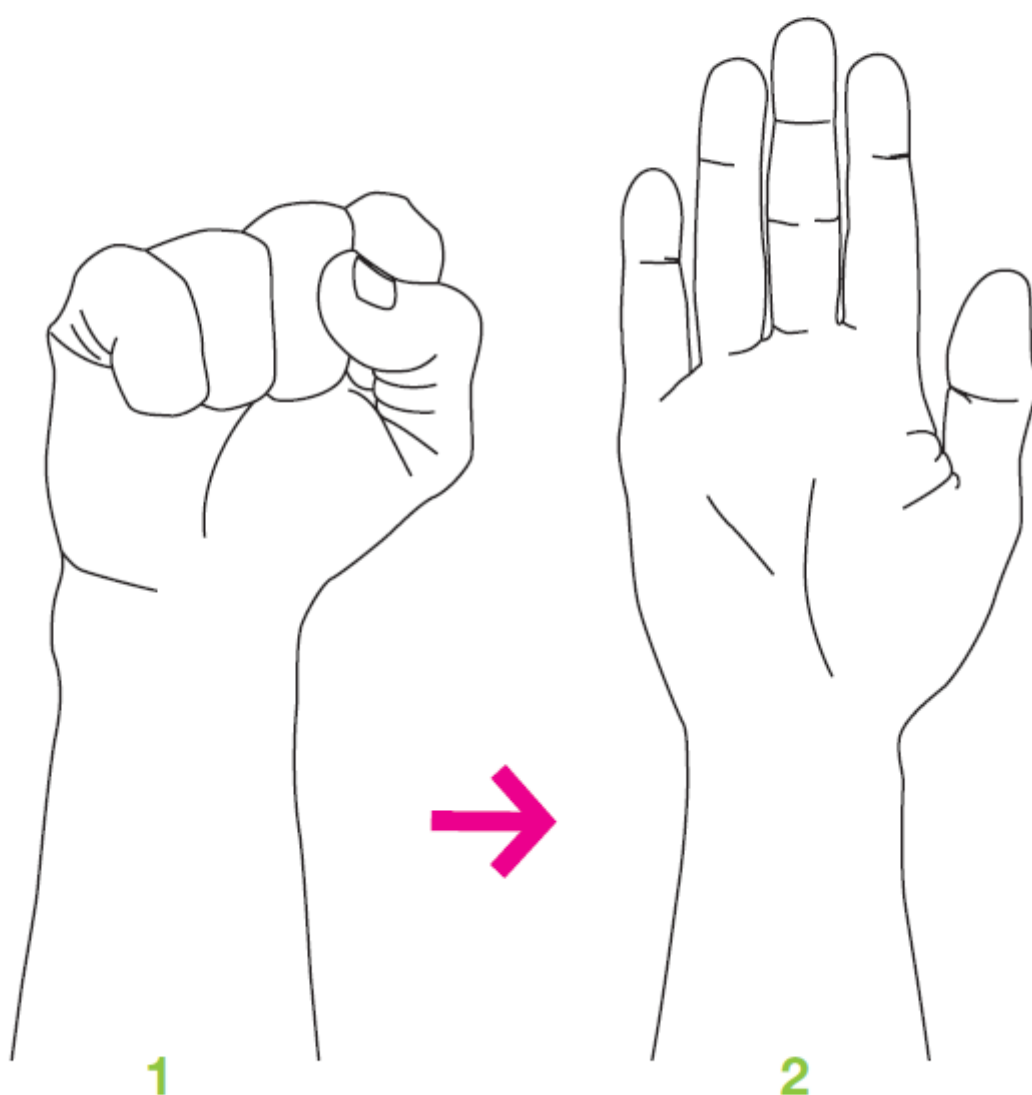
Luați materialul textil în ambele mâini.

- Rulați-l și stoarceți-l – când într-o direcție, când în alta.
- Repetați această acțiune până când simțiți solicitarea în antebrate!



# O mână de ajutor

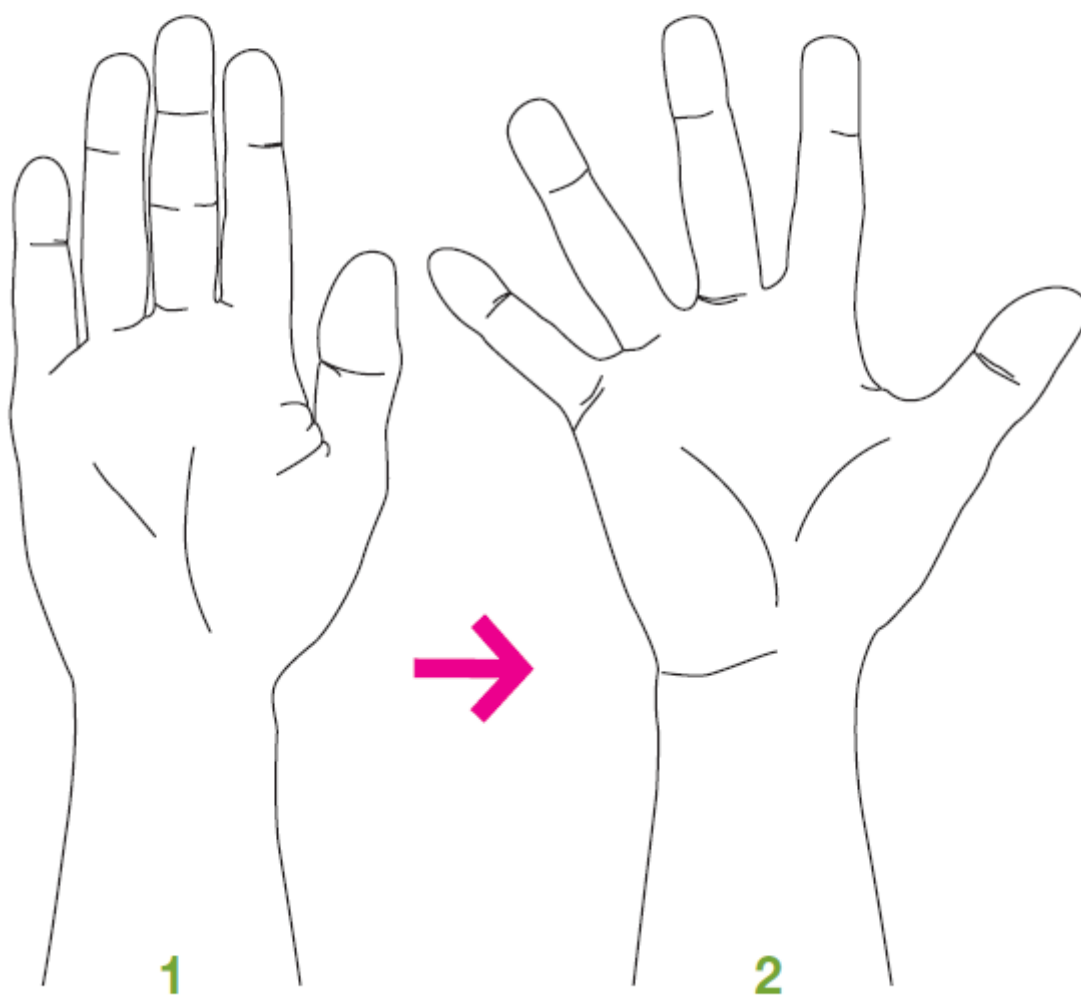
- Formați un pumn cu mâna și extindeți degetele, alternând aceste mișcări pentru ambele mâini.



*Desitin – Expertul dumneavoastră în domeniul tulburărilor motorii*

# O mână de ajutor

- Răsfirați degetele extinse și adunați-le din nou.
- Repetați de mai multe ori pentru ambele mâini.

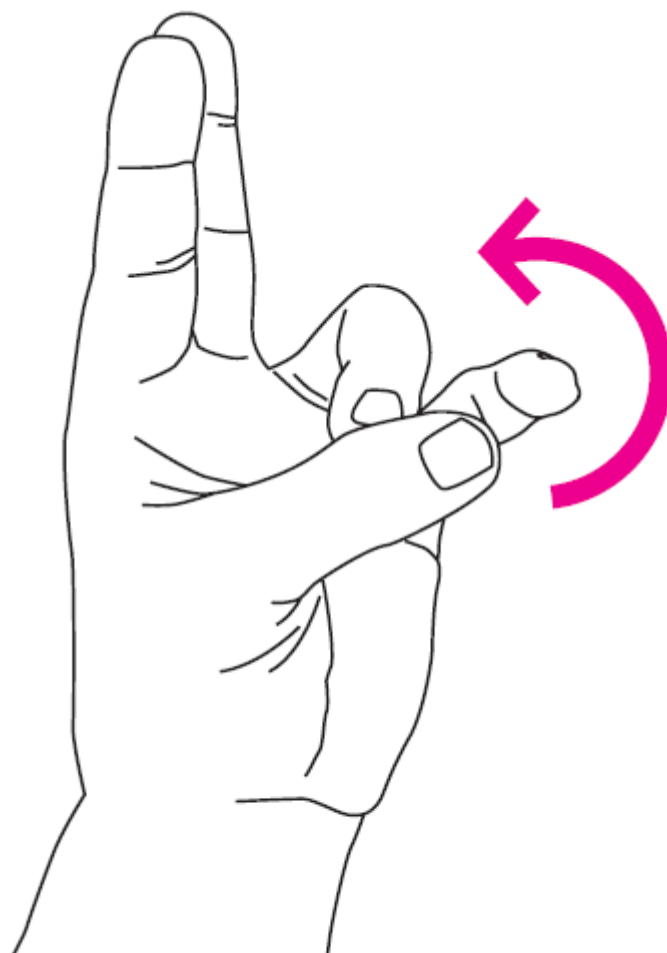


*Desitin – Expertul dumneavoastră în domeniul tulburărilor motorii*

# ***O mână de ajutor***

- Executați cu policele mișcări circulare în jurul vârfurilor celorlalte degete.

**Acest exercițiu se poate executa și cu ambele mâini concomitent.**



***Desitin – Expertul dumneavoastră în domeniul tulburărilor motorii***