

കൈ, കൈത്തണ്ടയും വ്യായാമങ്ങൾ

നക്കിൾ ബെൻഡ്



1. ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നത് പോലെ നിങ്ങളുടെ എല്ലാ വിരലുകളും മടക്കുക.
2. മറ്റ് വിരൽ സന്ധികൾ നിവർത്തുക.
_____ സെക്കന്റുകൾ പിടിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരേ സമയം രണ്ട് കൈകളും ചെയ്യാം.

വിരൽ മടക്കലുകൾ



1. നിങ്ങളുടെ വിരൽ സന്ധികൾ നിവർത്തുക, കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങളുടെ വിരലുകളുടെ ആദ്യത്തെ രണ്ട് സന്ധികൾ താഴേക്ക് വളയ്ക്കുക.
_____ സെക്കന്റുകൾ പിടിക്കുക.



2. ആരംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് നിവർത്തുക



3. എന്നിട്ട് നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ മടക്കുക. ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങളുടെ കൈയുടെ അടിയിൽ സ്റ്റർശിക്കുക.
_____ സെക്കന്റുകൾ പിടിക്കുക.




4. ആരംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് മടങ്ങുക




5. ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതു പോലെ നിങ്ങളുടെ മുഴുവൻ കൈ വിരലുകളും മടക്കുക
_____ സെക്കന്റുകൾ പിടിക്കുക. ആരംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് മടങ്ങുക. എല്ലാ വ്യായാമങ്ങളും _____ തവണ ആവർത്തിക്കുക

വിരൽ നടത്തം

1  1.നിങ്ങളുടെ കൈകൾ മേശപ്പുറത്ത് വയ്ക്കുക, അങ്ങനെ അവ നിങ്ങളുടേതിന് അനുസൃതമായിരിക്കും കൈത്തണ്ട

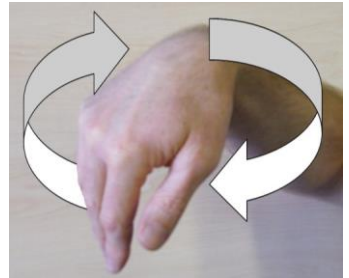
2  2.നിങ്ങളുടെ തള്ളവിരൽ വശത്തേക്ക് നീക്കുക കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ

3  3.ചുണ്ടുവിരൽ ഉയർത്തി ചലിപ്പിക്കുക തള്ളവിരലിന് നേരെ

4  4. കഴിയുന്നത്ര തള്ളവിരൽ അതിനടുത്തായി താഴെ വയ്ക്കുക

5  5.മറ്റ് വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ പ്രക്രിയ ആവർത്തിക്കുക മേശയിൽ നിന്ന് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ എടുത്ത് ആരംഭം സ്ഥാനത്തേക്ക് മടങ്ങുക

കൈത്തണ്ട വൃത്തം



കൈത്തണ്ടയും കൈമുട്ടും നിശ്ചലമാക്കി വൃത്താകൃതിയിൽ കൈ ചലിപ്പിക്കുക

വിപരീത ദിശയിൽ ആവർത്തിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ രണ്ടു കൈകളും ഒരേ സമയം ചെയ്യുക.

വിരലുകൾ വിടർത്തുക

1  1.നിങ്ങളുടെ കൈകൾ മേശപ്പുറത്ത് വയ്ക്കുക.

2  2. വിരലുകൾ നേരെ നിവർത്തിയിട്ട് കഴിയുന്നത്ര വിടർത്തുക. _____സെക്കന്റുകൾ പിടിക്കുക

കൈത്തണ്ട പിന്നിലേക്ക് മടക്കുക

1



1. കൈമുട്ടുകൾ നിങ്ങളുടെ വശത്തേക്ക് ഒതുക്കി 90° ലേക്ക് മടക്കുക. കൈത്തണ്ട അകത്തേക്ക് മടക്കി രണ്ട് കൈകളിലും ഇലാസ്റ്റിക് ബാൻഡ് പിടിക്കുക. ഇലാസ്റ്റിക് ബാൻഡിൽ മന്ദതയില്ലാത്തതിനാൽ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വളരെ അകലെയല്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

2



2. നിങ്ങളുടെ കൈത്തണ്ടകൾ നിശ്ചലമാക്കി, നിങ്ങളുടെ കൈത്തണ്ട പിന്നിലേക്ക് മടക്കി ബാൻഡ് കഴിയുന്നത്ര നീട്ടി വയ്ക്കുക

3



2 സെക്കൻഡ് താൽക്കാലികമായി നിർത്തുക പിന്നീട് വളരെ സാവധാനം ആരംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് മടങ്ങുക. ഇത് കൂടുതൽ സൗകര്യപ്രദമാണെങ്കിൽ, ചലനം നടത്തുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കൈകളും മുൻകൈകളും ഒരു മേശപ്പുറത്ത് വിശ്രമിക്കാം.

നിങ്ങൾക്ക് ബാൻഡ് ശരിയായി പിടിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, തെറാപ്പിസ്റ്റിന് ബാൻഡ് ഘടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഇതര മാർഗങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് കാണിച്ചുതരാനാകാം.

കൈ നെക്കുക



1. കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങളുടെ കൈയിൽ പന്ത് അല്ലെങ്കിൽ പുട്ടി പിടിക്കുക..
2. സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര കഠിനമായി നെക്കുക. ശാന്തമാകൂ.

ഒരേ സമയം രണ്ട് കൈകളിലും നിങ്ങൾക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയും. അങ്ങനെ എങ്കിൽ

കൂടുതൽ സുഖപ്രദമായ, വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കൈകളും കൈത്തണ്ടയും ഒരു മേശപ്പുറത്ത് വിശ്രമിക്കാം..

വിരലുകൾ നെക്കുക



1. പുട്ടി ഒരു സോസേജ് രൂപത്തിലേക്ക് റോൾ ചെയ്യുക.



2. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ മേശപ്പുറത്ത് വെച്ച് ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചതുപോലെ, അതിനിടയിൽ പുട്ടി ഇടുക.



3. നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ നേരെ വെച്ച് കഴിയുന്നത്ര സുഖകരമായി നെക്കുക.

മറ്റ് വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ആവർത്തിക്കുക.

വിരൽ പിഞ്ച്



1.പുട്ടി ഒരു നീണ്ട സോസേജ് രൂപത്തിലേക്ക് റോൾ ചെയ്യുക..



2. ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങളുടെ തള്ളവിരലിനും ആദ്യത്തെ വിരൽ തമ്പിനും ഇടയിൽ പുട്ടി ഞെക്കുക.



3.നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര സുഖകരമായി ഞെക്കുക.



4.രണ്ട് കൈകളാലും മറ്റ് വിരലുകൾ കൊണ്ട് ആവർത്തിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരേ സമയം രണ്ട് കൈകളും ചെയ്യാൻ കഴിയും.

തലയ്ക്ക് പിന്നിൽ കൈ



കഴിയുന്നത്ര സുഖകരമായി നിങ്ങളുടെ തലയ്ക്കും കഴുത്തിനും പിന്നിൽ കൈ നീട്ടാൻ ശ്രമിക്കുക.

_____സെക്കന്റുകൾ പിടിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരേ സമയം രണ്ട് കൈകളും ചെയ്യാൻ കഴിയും.

പിന്നിൽ കൈ



കഴിയുന്നത്ര നിങ്ങളുടെ കൈ പുറകിൽ നീട്ടാൻ ശ്രമിക്കുക.

_____സെക്കന്റുകൾ പിടിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരേ സമയം രണ്ട് കൈകളും ചെയ്യാൻ കഴിയും.