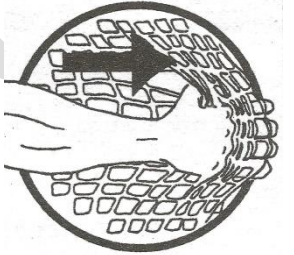
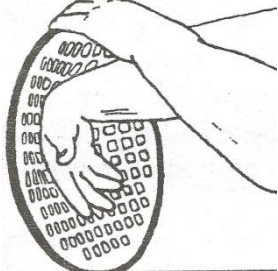
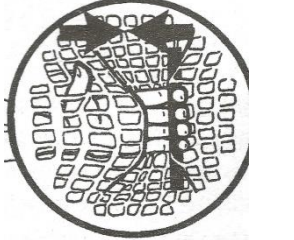
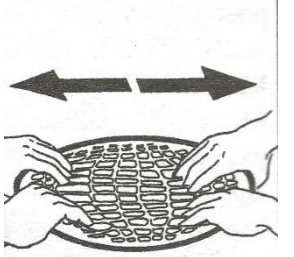
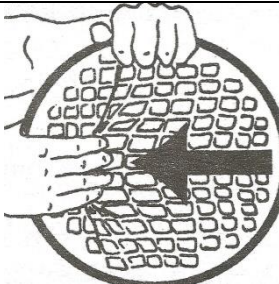
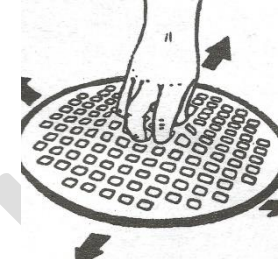
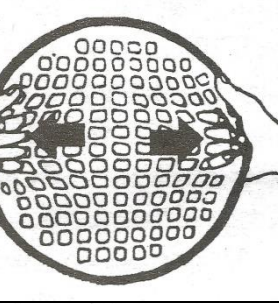
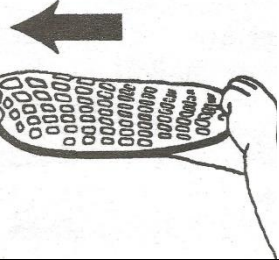
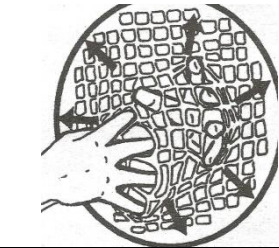
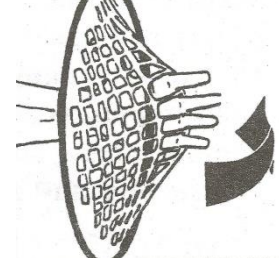
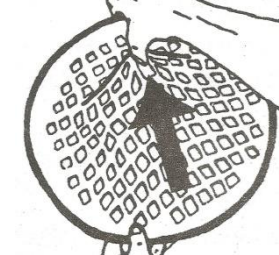


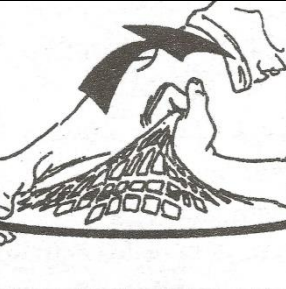
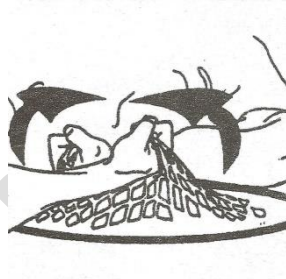
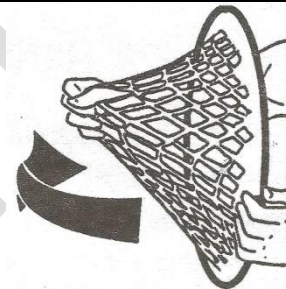
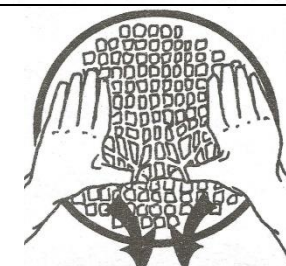
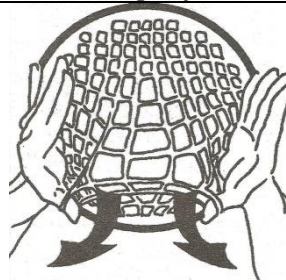
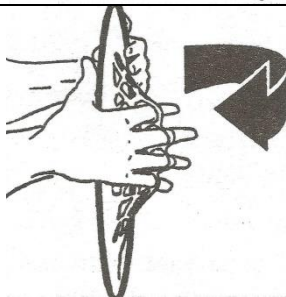
## ИНСТРУКЦИЯ

Силовая сетка - отличный тренажер для укрепления и восстановления мышц пальцев, запястья и предплечья. Тренажер позволяет выполнять множество разнообразных упражнений. Программу упражнений возможно изменять в соответствии с рекомендациями врача или тренера. **(!!!Выбор упражнений и их количество зависят от рекомендаций вашего врача. В случае возникновения болезненных ощущений – прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом!!!)**

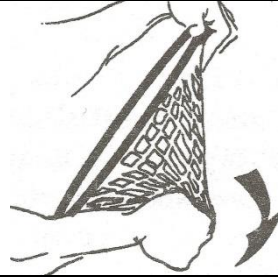
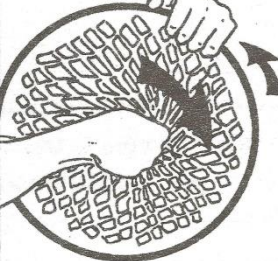

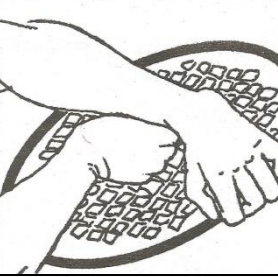
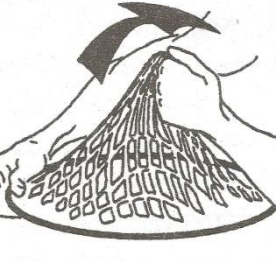
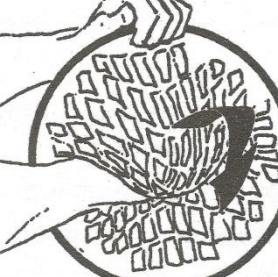
1	<p>Растяжка пальцев. Поставьте сетку на твердую поверхность. Одной рукой удерживайте верх сетки. Ладонь второй руки положите на сетку. Плавно надавливая на центр сетки - растяните мышцы ладони, затем мышцы пальцев.</p>	
2	<p>Возьмитесь четырьмя пальцами за край сетки. Поместите большой палец в отверстие сетки. Сжимайте сетку усилием пальцев рук и ладони.</p>	
3	<p>Одной рукой придерживайте сетку, положите запястье второй руки на сетку. Круговыми движениями продавливайте сетку запястьем.</p>	
4	<p>Положите ладонь на сетку. Проденьте пальцы в отверстие сетки. Приводя в движение пальцы рук, попытайтесь сжать руку в кулак.</p>	
5	<p>Возьмитесь за сетку двумя руками с одной стороны. Ассистент пусть возьмется с другой стороны. Как можно дальше проденьте пальцы в отверстие сетки. Сжимая пальцы, попытайтесь одновременно согнуть руки в локтях, плавно притягивая сетку к себе.</p>	

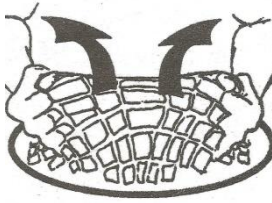
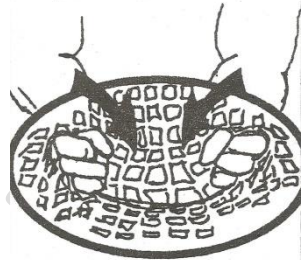
6	<p>Возьмитесь большим пальцем за край сетки. Поместите четыре пальца в отверстие сетки. Вначале сетка находится на 3 фаланге пальцев. Сжимайте сетку усилием пальцев рук. Перемещая сетку на вторую, затем третью фалангу пальцев продолжайте выполнять упражнение.</p>	
7	<p>Поместите кончики пальцев в отверстия сетки в центре. Раскройте ладонь, разведите пальцы в стороны.</p>	
8	<p>Проденьте пальцы обеих рук в отверстия сетки. Загибайте пальцы, пытайтесь зажать оправу в кулак.</p>	
9	<p>Проденьте пальцы обеих рук в отверстия сетки. Зажмите оправу сетки. Запястным суставом попытайтесь продавить сетку вверх поочередно каждой рукой.</p>	
10	<p>Вставьте пальцы в отверстие сетки. Постарайтесь раскрыть кисть руки, разводя пальцы в стороны.</p>	
11	<p>Проденьте пальцы руки в отверстия сетки, выдвигайте пальцы вперед с одновременным поворотом руки право, затем влево.</p>	
12	<p>Подденьте большим пальцем руки сетку, ближе к ее центру. Зацепитесь четырьмя пальцами за край. Старайтесь большим пальцем подтянуть сетку как можно ближе к краю.</p>	

13	<p>Поставьте сетку ребром на твердую поверхность. Проденьте пальцы в отверстия сетки. Опустите руку вниз, не сгибая ее в запястье. Попробуйте опустить руку как можно ниже.</p>	
14	<p>Вставьте пальцы в отверстия сетки, таким образом, чтобы большие пальцы руки были напротив остальных. Попробуйте сжать руки в кулак.</p>	
15	<p>Проденьте пальцы в отверстия сетки до второй фаланги. Попробуйте сдвигать и раздвигать пальцы, преодолевая сопротивление сетки.</p>	
16	<p>Вставьте пальцы в отверстия сетки, таким образом, чтобы большие пальцы руки были напротив остальных. Попробуйте сложить пальцы в «щепотку», преодолевая сопротивление сетки.</p>	
17	<p>Проденьте пальцы руки в отверстия сетки до упора. Попробуйте придвинуть руку вначале к верхнему, а затем к нижнему краю сетки.</p>	
18	<p>Подцепите сетку мизинцем, попробуйте подтянуть сетку вверх.</p>	

19	Проденьте пальцы в отверстия сетки. Зажмите сетку в кулак. Держите сетку другой рукой. Сгибайте запястье, пытаясь притянуть сетку к себе.	
20	Проденьте пальцы в отверстия сетки, расположив руки параллельно. Поочередно сгибайте запястья, придвигая кулаки к друг другу.	
21	Одной рукой придерживайте сетку, зажмите сетку в кулак. Продавливайте сетку, отодвигая ее от себя.	
22	Положите раскрытые ладони на сетку. Большие пальцы проденьте в отверстия сетки, отодвигайте и придвигайте пальцы, преодолевая сопротивление сетки.	
23	Положите раскрытые ладони на сетку. Большие пальцы проденьте в отверстия сетки, поднимайте пальцы вверх, преодолевая сопротивление сетки	
24	Наденьте резинки сетки на пальцы, как кольца. Опираясь ладонью о край оправы, попытайтесь отвести руку от сетки.	



25	<p>Одной рукой держите сетку за край оправы. Другой рукой зажмите отверстия сетки в кулак. Отводите кулак вниз, преодолевая сопротивление сетки.</p>	
26	<p>Одной рукой держите сетку за край оправы. Другой рукой зажмите отверстия сетки в кулак. Вращайте запястье влево-вправо.</p>	
27	<p>Одной рукой держите сетку за край оправы. Другой рукой зажмите отверстия сетки в кулак. Вращайте запястье влево-вправо, продавливая сетку от себя.</p>	
28	<p>Одной рукой держите сетку за край оправы. Другой рукой зажмите отверстия сетки в кулак. Рукой, в которой зажата оправа, поворачивайте колесо сетки вправо-влево.</p>	
29	<p>Одной рукой держите сетку за край оправы. Другой рукой зажмите отверстия сетки в кулак. Поднимайте кулак вверх, преодолевая сопротивление сетки.</p>	
30	<p>Одной рукой держите сетку за край оправы. Другой рукой зажмите отверстия сетки в кулак. Поворачивайте руку, пытаясь «завернуть» руку в сетку.</p>	

31	<p>Положите руки на сетку. Зажмите ответстия сетки в кулак. Переворачивайте кулаки тыльной стороной ладони вниз.</p>	
32	<p>Разместите руки под сеткой, зажмите руки в кулак. Переворачивайте кулаки тыльной стороной вверх.</p>	
33	<p>Упражнения для стоп. Разместите стопу в центре сетки.          Упражнение 1: сгибайте голеностопный сустав, поднимая его вверх, затем опуская вниз.          Упражнение 2: сгибайте голеностопный сустав, поворачивая его влево-вправо.          Упражнение 3: круговые движения стопой влево-вправо.</p>	