

## Оцените свою силу

Чтобы оценить вашу максимальную силу захвата, надо сжать мяч как можно сильнее, а затем расслабить кисть. После этого надо сжать мяч с силой вдвое меньше, а затем повторить такое сжатие. Задача упражнения: поддерживать около четверти вашего максимально возможного усилия, чтобы рука не испытывала дальнейшего перенапряжения.

## Разминка (подготовка)

Сожмите мяч кратковременно, но не более 10-20 раз. Затем сделайте это с другой рукой. Хотя как и с любым тренажером, используйте мяч только после консультации специалиста.

## Сожмите мяч

Симптомы напряжение в области кисти или запястья, отек и воспаление, могут быть признаком серьезного заболевания и требуют профессионального внимания. Хотя как и с любым тренажером, используйте мяч только после консультации специалиста.



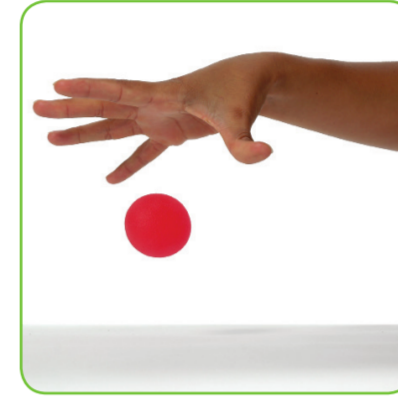
### Сила пальца

Зажать мяч между большим пальцем и другим пальцем кисти. Нажимайте одинаково каждым пальцем, чтобы избежать перенапряжения мышц большого пальца.



### Ножницы

Держите сжимающее яйцо между двумя пальцами сожмите пальцы внутрь, имитируя ножницы.



### Прыгающий мяч

Опереться локтем на стол держа мячик, ваша предплечье должно быть под углом 45°. Бросить мяч на стол и затем поймать его, когда он отскакивает назад. Можно перед броском мяча дополнительно его сжать.



### Сила захвата

Сожмите мяч кистью на 5 секунд, затем отпустите. Обратите внимание на любое напряжение или дискомфорт в ваших пальцах и запястье, затем определите оптимальное давление во время упражнения. Сжимайте мяч, но без какого-либо дискомфорта. Повторите до 10 раз.



### Сжатие ладонями.

Держите и сжимайте яйцо между ладонями, перед грудью. Сожмите яйцо, толкая обе руки навстречу друг другу.



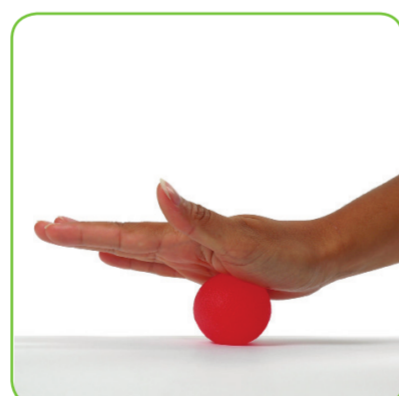
### Перекачивание между ладонями.

Можно перекачивать мячик между ладонями, а можно перекачивать по линии между передним и большим пальцами, что позволяет снять напряжение мышц, вызванное работой с компьютерной мышкой.



### Разгибание большого пальца

Держите сжимающее яйцо между указательным, средним и большим пальцами. Большой палец должен быть согнут. Разгибайте ваш большой палец, пытайтесь загнать его в яйцо.



### Ладонное катание.

Катайте мячик внутренней стороной ладони по жесткой поверхности.



### Перемещение мячика между пальцами

Поместите сжимающее яйцо между тремя пальцами: один палец под мячиком, и два других над ним. Теперь направьте мячик на один палец влево или вправо, держа его двумя пальцами внизу и одним сверху.



### Напряжение запястья

Захватив шарик сжатием обоими руками, поверните каждую руку, как будто открывая крышку банки, затем закрутите в другом направлении. Будьте предельно осторожны с этим упражнением, поскольку оно может вызвать перенапряжение запястья.



### Разгибание пальца

Держите и сжимайте яйцо ладонью руки, согнув один из пальцев, попробуйте разогнуть палец в сторону мячика.



### Сжатие между ладонями

Держите сжимающее яйцо между ладонями рук: левая ладонь внизу и верхняя-вверху. Сожмите яйцо, толкая обе руки навстречу друг другу. Затем левую ладонь расположите вверху, а правую-внизу и сожмите яйцо. И так повторяйте это упражнение..