

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Центр последипломного образования специалистов
медицинского профиля»

РАССЛАБЛЕНИЕ РУК ПО МЕТОДИКЕ МИШЕЛЯ ля МАТЬЕ

Преподаватель: Мороз Л.
И.

02.2019г.



Плечо приводится



Вводится в положение внутренней ротации .



Рука разгибается в локтевом суставе.



Пронируется предплечье.



Приводится и сгибается большой палец



Удерживается несколько мин.



Разгибается и отводится большой палец.



Кисть и предплечье супинируются.



Супинируем всю руку и начинаем растягивать сгибатели кисти и пальцев, отводя руку по кругу в сторону растягивания мышц предплечья и плеча.



Продолжаем растягивать сгибатели
предплечья с постепенным отведением руки



І продовжуємо отводити руку, растягивая сгибатели



Отвели до горизонтали



Поднимаем вверх с разогнутой кистью и потряхиваем.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

