

PRSTOVÉ CVIČENIA

Príprava:

Seniori sedia v kruhu na stoličkách s operadlom, bez opierok na ruky. Sed má byť podľa možnosti vzpriamený, bez opierania sa, nohy pevne uložené na podlahe jedna vedľa druhej (bez prekladania, zasúvania pod stoličku a pod.).

Cvičebná zostava:

1. Palec pravej ruky je v opozícii k prstom – každým prstom od ukazováka po malíček krátko ťukneme o palec: palec – ukazovák, palec – prostredník, palec – prstenník, palec – malíček. Potom naopak, od malíčka po ukazovák. Po skončení zopakujeme to isté ľavou rukou a napokon oboma naraz.



2. Spojíme obe ruky tak, aby sa dotýkali bruškami prstov. Postupne ich odpájame, a to tak, že najskôr od seba odpojíme palce, potom ukazováky (palce zostávajú odpojené), ďalej prostredníky (palce a ukazováky zostávajú odpojené). Postupujeme podobne až po malíčky. Potom opäť spojíme ruky ako na začiatku a odpájame prsty podobným spôsobom, avšak tentokrát postupujeme od malíčkov.
3. Pravú ruku predpažíme a dáme ju do pozície „štipka soli“. Pohybom prstov napodobňujeme solenie. Potom to isté prevedieme s ľavou rukou. Napokon „solíme“ oboma rukami naraz.
4. Položíme obe ruky na stehná a „zahráme si na klavíri“. Seniori ľubovoľným poklepkávaním prstov o stehná napodobňujú hru na klavíri.

5. Ruky položíme na stehná, pričom prsty sú spojené. Následne prsty od seba odpojíme do tvaru vejára a znova spojíme. Najskôr pravou rukou, potom ľavou rukou a nakoniec oboma.
6. Ruky sú položené na stehnách a postupne dvíhame jednotlivé prsty od malíčka pravej ruky až po malíček ľavej ruky a späť. Ostatné prsty sa dotýkajú stehien.
7. Ruky sú položené na stehnách a súčasne dvíhame na oboch rukách striedavo prsty v rozličnom poradí, napr. ukazováky, palce, prstenníky, prostredníky, malíčky,...
8. Ukazovák kreslíme vo vzduchu ležatú osmičku – najskôr pravou rukou, potom ľavou, nakoniec oboma. Smer kreslenia je treba po krátkom čase zmeniť.
9. Ukazovák píšeme vo vzduchu pravou rukou číslice od 1 do 5. Potom ľavou rukou, avšak zrkadlovo.

Odporúčanie:

Je vhodné pomedzi jednotlivé cviky zaradiť aj uvoľňovacie cvičenia ako vytrepávanie rúk, hojdanie rukami popri tele, alebo len krátky oddych s rukami zloženými v lone.