**تمارين لزيادة المدى الحركي للكتف:**

* قم بشبك أصابع اليدين معاً
* إبدأ برفع اليدين لأعلى الراس كما هو موضح في الصورة لأقصى ارتفاع تستطيع الوصول اليه
* أنزل اليدين لموضع البداية
* كرر الحركة 15 مرة

***ملاحظة*** *عند البدء برفع اليدين استخدم اليد الضعيفة الى ان تصل لاقصى ارتفاع ممكن ثم استخدم اليد القوية كوسيلة مساعدة في حال الحاجة لرفع اليد لمستوى أعلى*

عندما تصبح الحركة سهلة مع مرور الزمن قم باستخدام اليد الضعيفه فقط و ارفعها لأعلى الراس و يمكن زيادة مستوى الصعوبة عن طريق حمل أوزان كعلبة الماء



* أجلس على الكرسي و ضع يديك بجانبك كما هو موضح في الصورة
* إبدأ برفع اليدين للخارج و لأعلى إلى أن تتلامس كلا اليدين فوق الرأس
* أرجع اليدين لموضع البداية
* كرر الحركة 15 مرة

يمكن حمل علبة ماء في كل يد لزيادة مستوى الصعوبة عندما تصبح الحركة سهلة

****

**تمارين لأصابع اليد:**

* حرك الإبهام لداخل الكف كما هو موضح في الصورة إلى ان يلامس الخنصر (الإصبع الخامس)
* في حال مواجهه صعوبة في الحركة يمكن استخدام اليد الأخرى لدفع الإبهام حتى يصل للخنصر
* كرر الحركة 15 مرة

**أ**

* ضع السير حول أصابع اليد كما هو مضع في الصورة (أ) و قم بتحريك الإبهام بعيداً عن اصابع اليد الأخرى قدر المستطاع
* كرر الحركة 15 مرة
* قم بوضع السير حول اليد كما هو موضح في الصورة (ب) و حرك الإبهام للخارج بعيداً عن اليد

**ب**

* كرر الحركة 15 مرة
* قم بإمساك الكرة بالإبهام و السبابة (الأصبع الثاني) كما هو موضح في الصورة
* اضغط الكرة لمدة ثانيتين
* كرر الحركة 15 مرة