

Ćwiczenie poprawiające krążenie w dłoniach i wzmacniające mięśni dłoni

Siedząc na krześle oprzyj przedramiona o blat biurka. Rozstaw palce obu rąk najdalej, jak potrafisz. Następnie, zegnij wszystkie palce i spróbuj zacisnąć dłonie w pięści. Powtórz ok. 10 razy.

