



EL BECERİLERİ GELİŞTİRME EGZERSİZLERİ

- Bu broşür el becerilerinizi geliştirme amaçlı hazırlanmıştır.
- Hareketleri yaparken ağrı ve/veya acı benzeri bir hisle karşılaşırsanız lütfen hareketi yapmayı bırakın ve istirahat pozisyonuna geçiniz.

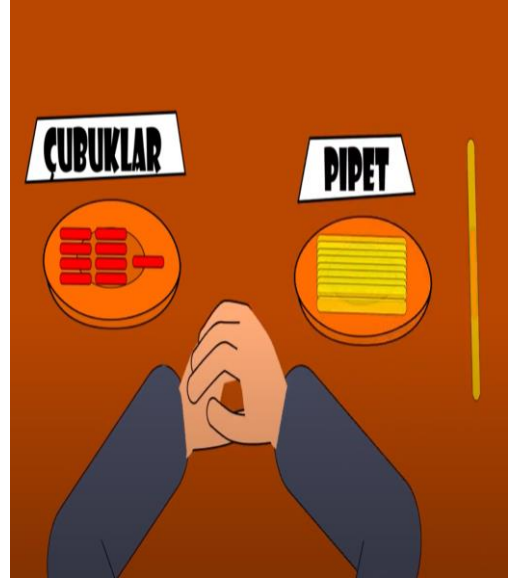
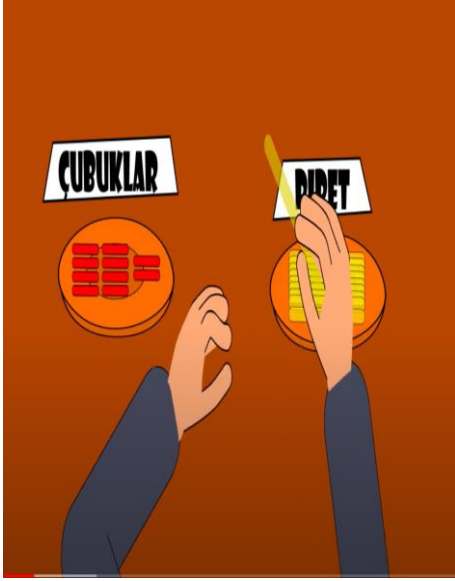
Başlangıç Pozisyonu

- Karşınızda bir masa olacak şekilde bir sandalyeye oturunuz.





1. Masa üzerine iki tabak ayarlayınız. Bir tabak içine on adet pipet koyunuz. bir tabak içine on adet çubuk makarna veya benzeri bir nesne koyunuz. çubukları pipetten tek tek geçiriniz.



2. Bir tabak içine mandalla kavranabilir; şekildeki gibi on adet nesne koyunuz. Masaya boş bir tabak koyunuz. Bir adet mandalla tutarak boş tabağa nesneleri geçiriniz. (nesne örneği: küçük ponpon)

