

ва положение, палцитѣ и малкитѣ прѣсти оставатъ неподвижно допрѣни съ върховѣтѣ си, а тритѣ срѣдни прѣсти сж подвижни, при което, тия на дѣсната ржка поставяте върху тритѣ свободни прѣсти на лѣвата и ги плъзгате по тѣхъ, докато се допратъ съ върховѣтѣ си. После плъзгате сжщитѣ прѣсти, но отдолната страна, като си представяте мислено, че съ видимо усилие преодолявате известно препятствие. Бавно спущате ржцетѣ надолу, додето е възможно, но тъй, че малкитѣ прѣсти и палцитѣ да останатъ неподвижно прикрепени, а дланитѣ на ржцетѣ да бждатъ успоредно съ плоскостъта на тѣлото, т. е. палцитѣ да сочатъ нагоре, а малкитѣ прѣсти — надолу. При това положение, тритѣ свободни прѣсти на лѣвата ржка се плъзгатъ върху тритѣ свободни прѣсти на дѣсната ржка — първо отгоре, а после отдолу, безъ да се упражнява мислено нѣкакво усилие, както при първото упражнение. Издигане на ржцетѣ въ първото положение, успоредно на раменетѣ, съ дѣснитѣ прѣсти върху лѣвитѣ. Упражнението се продължава по сжщия начинъ. Презъ времето, докато трае упражнението, умѣтъ ви трѣбва да бжде съсрѣдоточенъ къмъ ржцетѣ и прѣститѣ.

Правете това упражнение десетъ деня наредъ, всѣка вечеръ по петъ минути, преди да си легнете. Веднага следъ него напра-