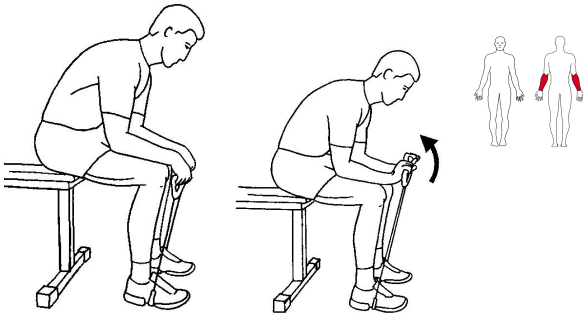


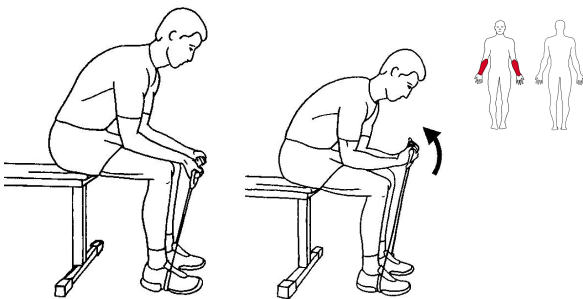
Utförs dagligen



1. Sittande omvänd handledscurl m/gummiband

Sitt lätt framåtlutad med underarmarna på låren. Fäst bandet under fötterna och ta tag i handtagen. Handflatorna ska vara vända nedåt och händerna hänga mot golvet. Sträck handlederna och pressa händerna mot taket utan att lyfta underarmarna, och sänk tillbaka.

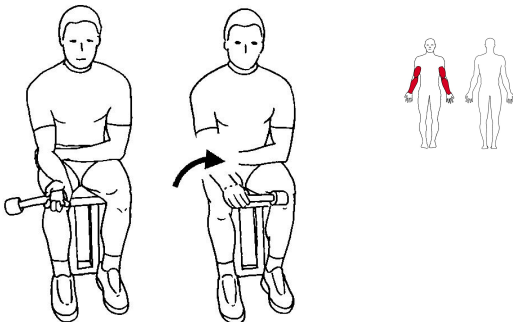
Set: 2 , Reps: 12



2. Sittande handledscurl m/gummiband

Sitt lätt framåtlutad med underarmarna på låren. Fäst bandet under fötterna och ta tag i handtagen. Böj handlederna mot dig utan att lyfta underarmarna, och sänk tillbaka.

Set: 2 , Reps: 12



3. Underarm supination och pronation 1

Sitt lätt framåtlutad med den ena underarmen på låret. Vänd handflatan upp och håll i hantelnns ena sida så den är parallell med golvet. Roter underarmen så att hanteln vrids uppåt och över till motsatt sida. Vänd rörelsen när hanteln är parallell med golvet igen. Upprepa och byt arm.

2x10 åt varje håll.

Set: 2 , Reps: 10

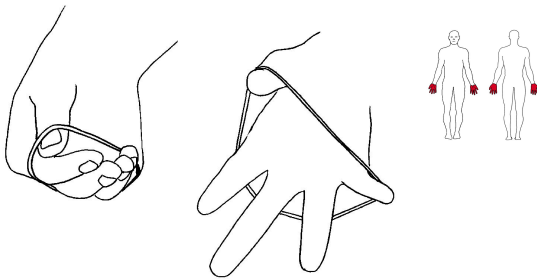


4. Klämma terapeutisk lera

Placera lera i handen. Knyt näven och försök att klämma degen så hårt du kan.

Set: 2 , Reps: 10

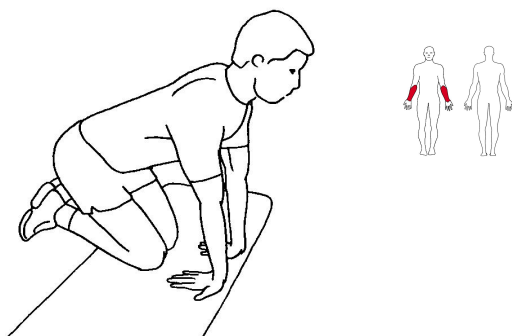




5. "Fingerspretning" med gummiband 2

Sitt på en stol vid ett bord. Lägg handryggen ner mot bordet. Fäst det elastiska bandet runt alla fingrarna. Försök att spreta med alla fingrarna så att bandet töjs.

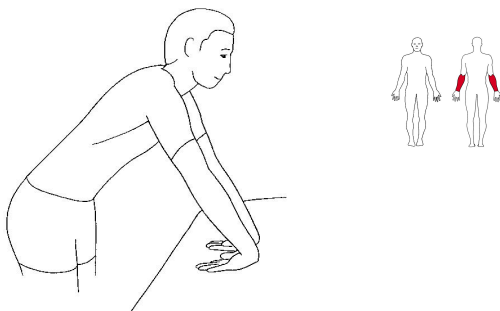
Set: 2 , Reps: 5



6. Underarm 3

Sitt på knä och placera händerna i golvet, med insidan av armarna vända utåt och fingrarna pekandes mot dig. Ha raka armar och luta dig bakåt tills du känner att det sträcker i framsidan av armarna. Håll 30 sek.

Varaktighet: 30 sek, Set: 1 , Reps: , Paus:



7. Underarm 9

Lägg händerna med handryggarna mot bordet och fingrarna pekandes mot dig. Håll armbågarna raka. Skjut händerna långsamt framåt på bordet tills du känner att det sträcker i framsidan av underarmarna. Håll i 30 sekunder.

Varaktighet: 30 sek, Set: 1 , Reps: , Paus:

