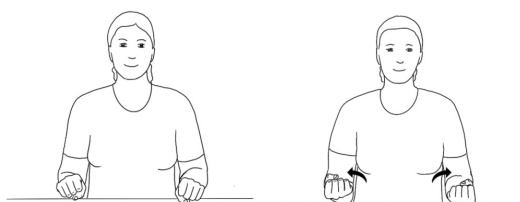




1. Handled

Sitt med handleden utanför en kant och med stöd för underarmarna på bordet. Alternativt lägg armarna i kors på bordet. Knyt handen. Böj och sträck i handleden.

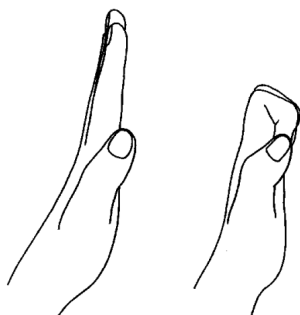
Set: 1 , Repetitioner: 5-10



2. Handled

Armarna placeras på ett bord med handflatorna vända ner. Rulla båda händerna utåt från varandra tills handflatorna vänder upp, reversera rörelsen och rulla tillbaka till utgångsposition. Händerna och fingrarna hålls avslappnade under rörelsen.

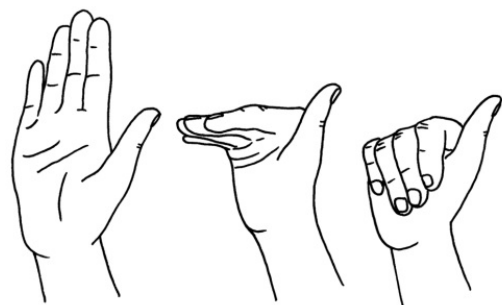
Set: 1 , Repetitioner: 5-10



3. Böja ytter- och mellanled i fingrarna

Sträck och samla alla fingrarna. Böj alla fingrarna i mellanledet.

Set: 1 , Repetitioner: 5-10



4. Böj grund och mellanled

Böj först helt i 2-5 fingrars grundleder. Därefter böjs fingrarnas mellanleder helt. De yttre lederna hålls sträckta så att fingerblommorna tillslut ligger an mot handflatan. Reversera rörelsen och kom tillbaka till utgångsposition.

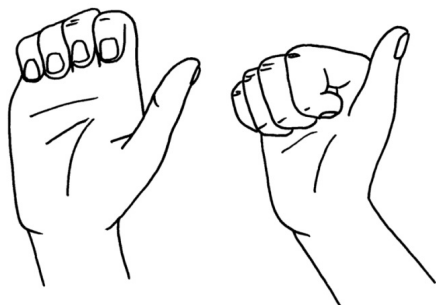
Set: 1 , Repetitioner: 5-10



5. Fingerflexion

Böj fingrarnas grund, mellan och ytterleder (knyt handen) och sträck.

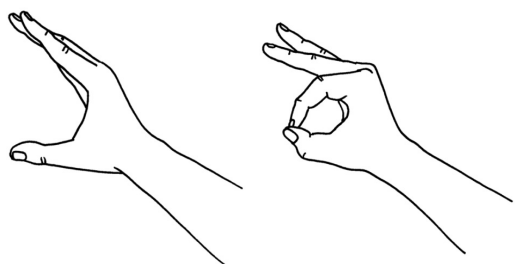
Set: 1 , Repetitioner: 5-10



6. Pincettgrepp 1

För tummen mot pekfingeret så att du formar ett "O". Försätt och gör samma med tumme mot långfinger osv.

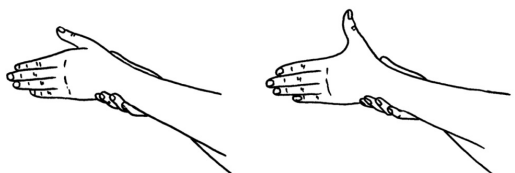
Set: 1 , Repetitioner: 5-10



7. Tumrörelser med stabil handled

Håll handen med lillfingersidan nedåt, raka fingrar. Sträck tummen mot taket, inåt mitten (som om du skulle hålla i en burk) och ned till lillfingrets bas. Sträck upp tummen igen och upprepa varvet.

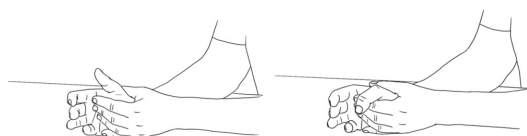
Set: 1 , Repetitioner: 5-10



8. Träning flexion tumme (FPL)

Stabilisera tummens grundled. Böj tummens ytterled. Sträck.

Set: 1 , Repetitioner: 5-10

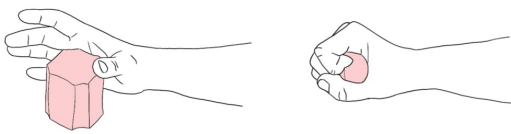




9. Utåtföring av tummen

Lägg handflatan på bordet. Böj lätt i tummens ytterled och för tummen rätt ut åt sidan och tillbaka.

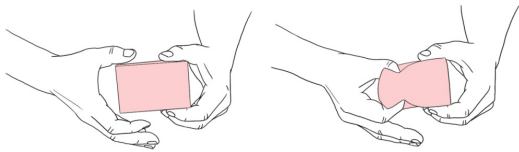
Set: 1 , Repetitioner: 5-10



10. Träning handstyrka med slowfoamkub på bord

Placera kuben i handen. Krama kuben med alla fingrar, som när du kramar ur vattnet ur en trasa. Alla fingertoppar ska böjas in mot kuben. Håll kvar 5 sekunder.

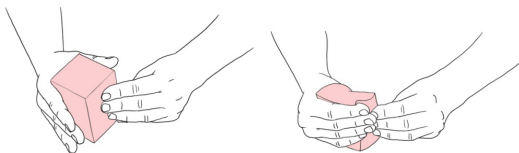
Set: 1 , Repetitioner: 5-10



11. Greppträning hand fingertoppsgrepp med slowfoamkub

Placera kuben mellan tummen och övriga fingertoppar. Tryck ihop kuben med tumme och pekfinger. Försätt med tumme, pek- och långfinger. Arbeta med lätt böjda fingrar och tumme.

Set: 1 , Repetitioner: 5-10

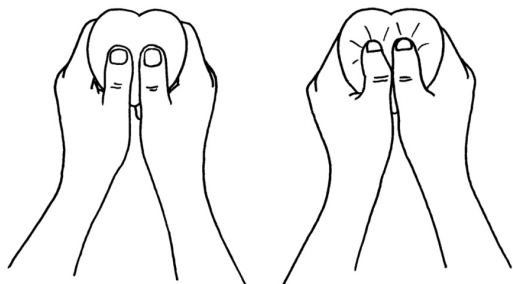


12. Träning för intrinsicmuskler med slowfoamkub

Tryck ihop kuben mellan tummen och raka fingrar. Som när du ska ta upp en tallrik ur diskmaskinen eller en tunn bok ur en hylla. Håll i 5 sekunder.

Set: 1 , Repetitioner: 5-10





13. Nyckelgrepp mot motstånd

Lägg en mjuk boll/kudde mellan toppen av tummen och pekfingrets mellanled, som om du skulle hålla i en nyckel. Pressa tummen ned i bollen/kudden med lätt böjd ytterled. Håll trycket. Vill du ha lite mer motstånd tar du en tumme i taget.

Set: 1 , Repetitioner: 5-10

