

STABILITETSTRÄNING

Handled - Steg 1

Höger hand



2019-03

TRÄNINGSinSTRUKTIONER

Träna 1 gång per dag, 5-10 ggr/övning.

Håll handleden stabil och i neutralposition.
Ingen rörelse ska ske i handleden!

Anteckningar



1 Tryck tumsidan inåt samtidigt som du ger mothåll med den andra handen. Håll 3-5 sekunder.



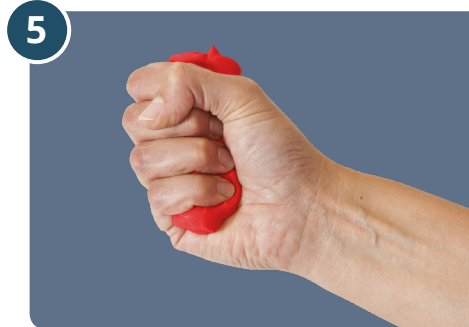
2 Tryck lillfingersidan utåt samtidigt som du ger mothåll med den andra handen. Håll 3-5 sekunder.



3 Tryck handloven framåt samtidigt som du ger mothåll med den andra handen. Håll 3-5 sekunder.



4 Tryck handryggen bakåt samtidigt som du ger mothåll med den andra handen. Håll 3-5 sekunder.



5 Håll handleden stabil och i neutralposition. Krama degen med alla fingrarna. Håll i 3-5 sekunder.