



För att bättre kontrollera den handledsrörelse som förekommer mest i vardagen skall du lägga motstånd på lillfingersidan av handen och sträcka på tumme och pekfinger samtidigt, slappna av och sträck igen.



Lägg motstånd på handens ovansida samtidigt som du knyter in lill- och ringfinger, slappna av och knyt igen.

STABILITETSTRÄNING

Handled - Steg 2

Höger hand



2019-03

TRÄNINGSinSTRUKTIONER

Syftet med övningarna är att träna uthålligheten i underarmens muskulatur så att den orkar hålla din handled stadig i olika grepp-situationer. Ingen rörelse skall ske i handleden.

Träna ca **3 ggr/dag** och **10-30 rep/övning**, för att successivt öka uthålligheten.



För att bli bättre på att kontrollera att handleden inte böjs framåt skall du lägga ett lätt motstånd på handryggen och knyta fingrarna mjukt, slappnar av och knyta igen.



För att undvika att handleden böjs bakåt skall du lägga ett motstånd i handflatan samtidigt som du sträcker fingrarna, slappnar av och sträcker igen.



För att bli bättre på att kontrollera att handleden inte vinklas åt tumsidan skall du lägga ett motstånd på lillfingersidan av handen samtidigt som du sträcker upp tummen från pekfingret, slappnar av och sträcker upp igen.



För att bli bättre på att kontrollera att handleden inte vinklas åt lillfingersidan skall du lägga ett motstånd på pekfingersidan samtidigt som du för lillfingret ut och in från ringfingret.

Anteckningar
