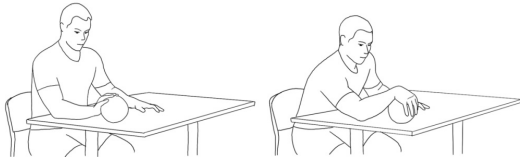


Hver øvelse repeteres 10 ganger 2-3 ganger daglig.



### 1. Grip lett rundt ertepose og løft hånd fra underlaget

La underarmen hvile på et sammenbrettet håndkle. Grip lett rundt en ertepose/mykt garnnøste med alle fingre samtidig. Løft hånden fra underlaget mens underarmen hviler. Slipp opp og gjenta i jevn rytme.



### 2. Bøy og strekk i håndleddet med ball eller flaske

Plasser hånden på en ball/flaske og rull rolig frem og tilbake på bordflaten. Kjenn at håndleddet bøyes og strekkes i det du ruller fra deg og til deg. Målet er å få underarmen ned mot bordflaten (se bilde 1). OBS: Hold albuen i bordet for optimal utførelse.

Progresjon: Benytt stor flaske for å øke bevegelsen i håndleddet.

Alternativ: Hold rundt stor flaske med begge hender, tomlene peker opp. Drei flasken slik at håndleddet bøyes og strekkes.

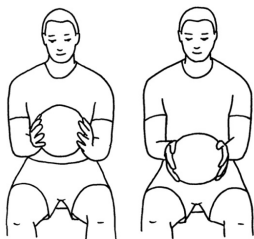


### 3. Roter underarmen

Grip rundt den smale delen av en 0,5 l flaske. Beveg flasken fra side til side. OBS: Albue og skulder holdes i ro for optimal utførelse.

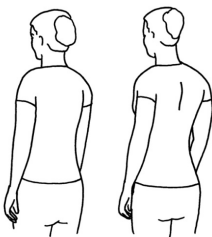
Progresjon: Fyll flasken med vann for gradvis mer motstand.

Alternativ: Hold en stor flaske mellom hendene, tomlene peker opp. Beveg flasken til begge sider.



### 4. Sideveis bevegelse i håndleddet

Sitt med en ball eller stor flaske mellom hendene med tommel og fingre samlet. Hold albuen bøyd mens du beveger ball/flaske til og fra brystet ved å bevege håndleddene.



### 5. Skulderrulle med involvering av skulderbladene

Trekk skuldrene opp og bak. La skulderbladene "møtes" før du senker skuldrene ned til utgangsposisjonen. Husk å bevege skuldrene daglig for å opprettholde god bevegelighet og sirkulasjon.

