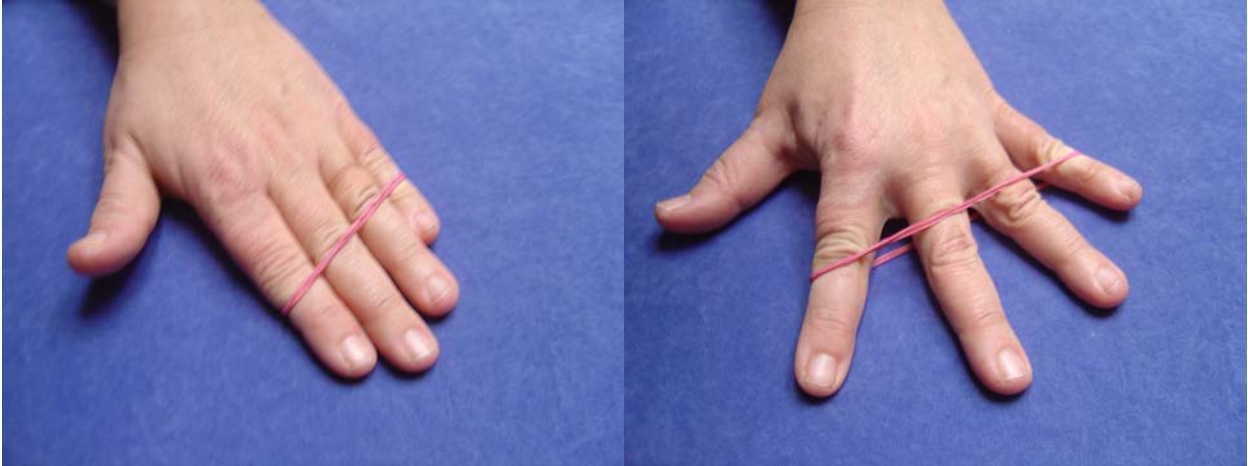


## Øvelser med modstand for fingre v.h.a. elastik

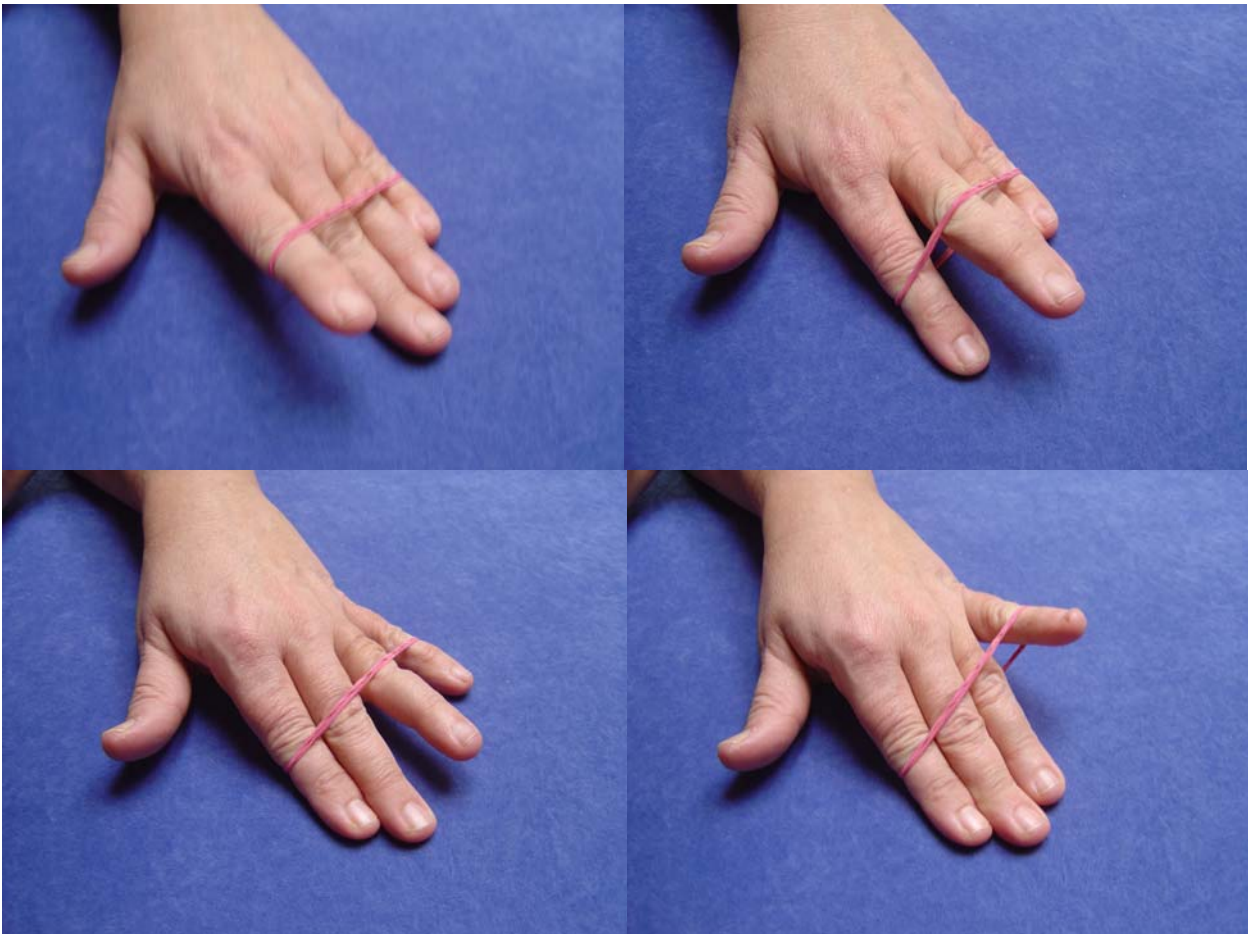
Nedenstående øvelser udføres med en almindelig husholdningselastik. Når øvelserne bliver for lette, kan elastikken lægges dobbelt, eller man finder en kraftigere elastik.

### Øvelse 1



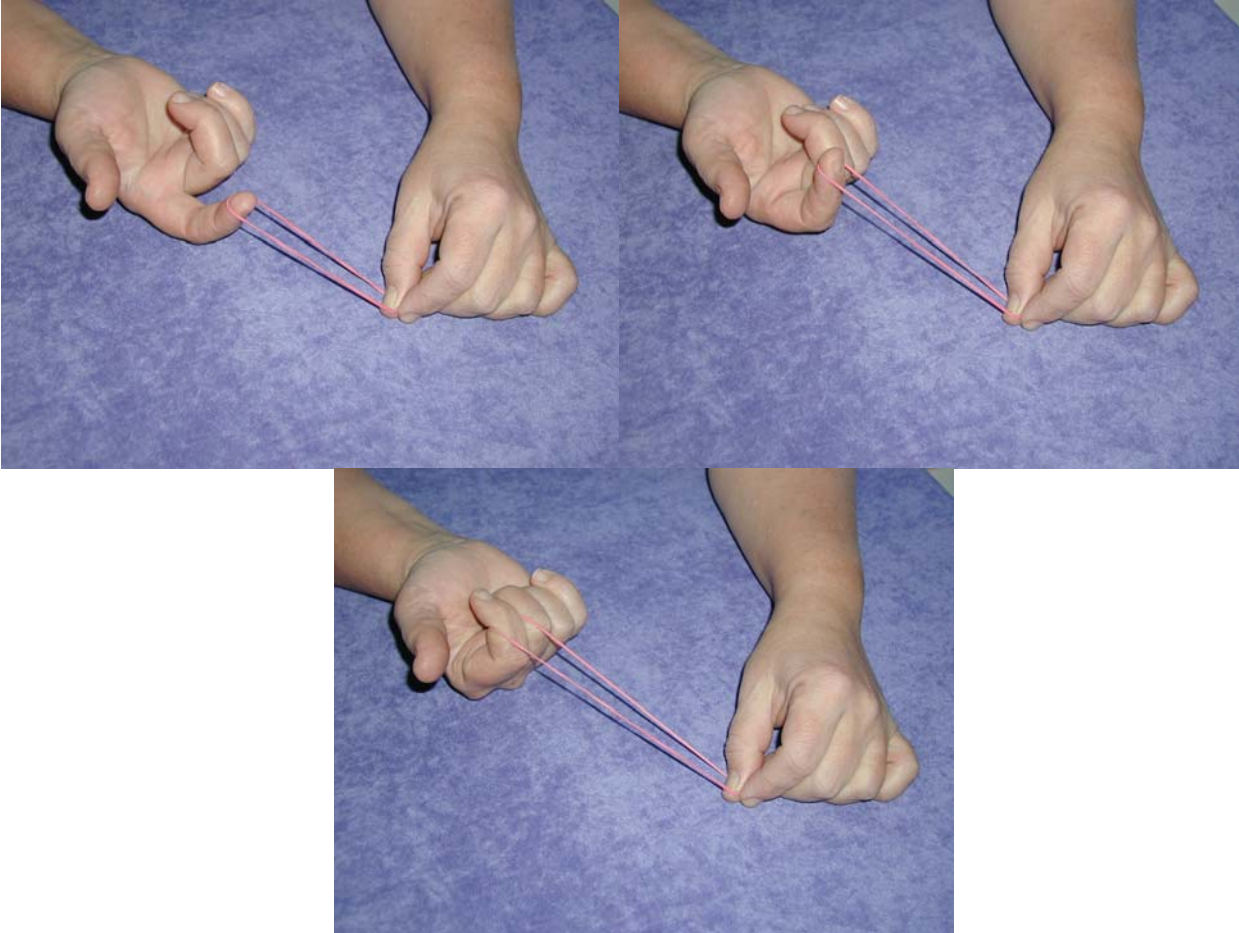
Læg elastikken omkring pegefinger, langfinger, ringfinger og lillefinger. Spred fingrene, slap af.

### Øvelse 2



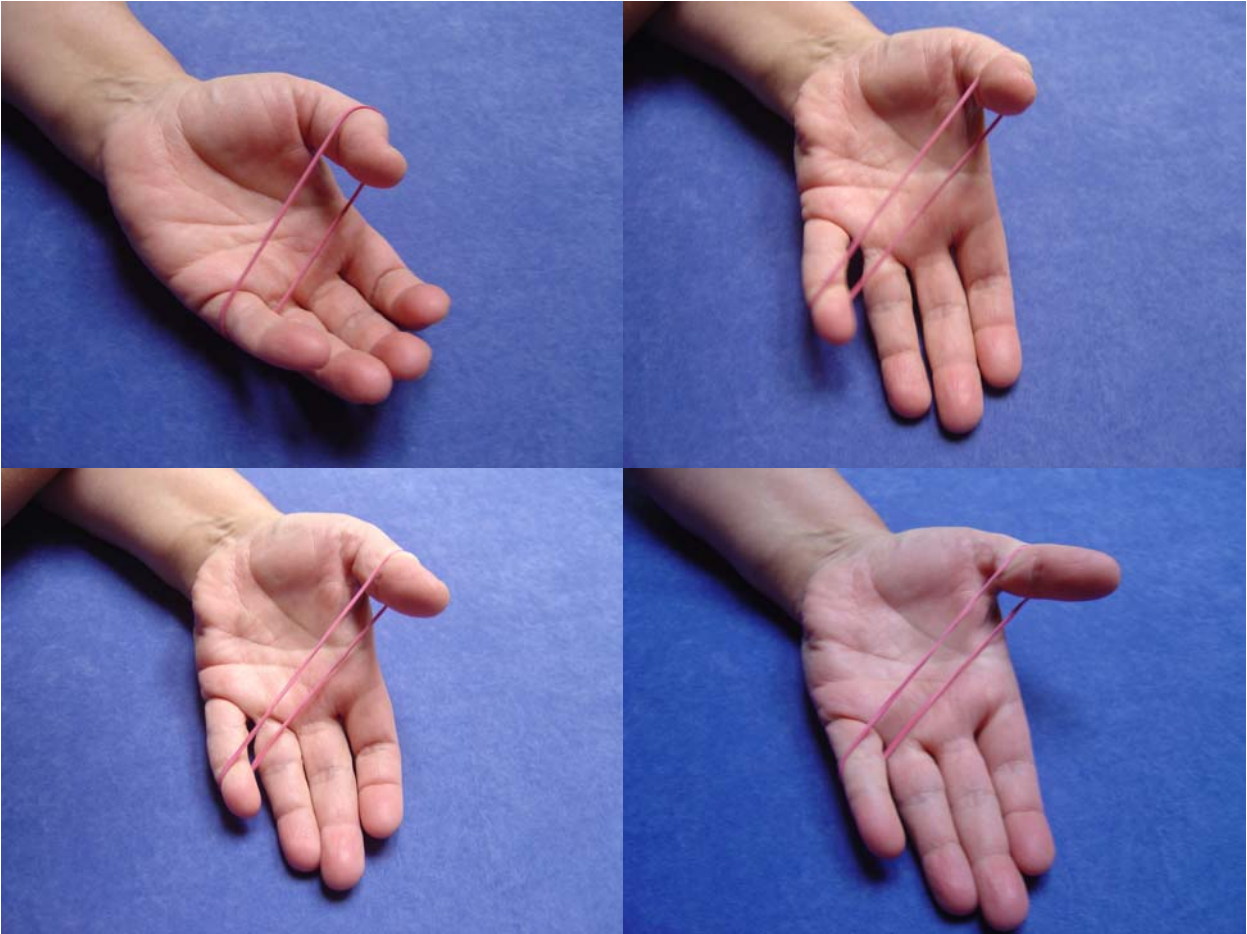
Elastikken lægges om hånden som ved øvelse 1. Løft først pegefinger, så langfinger, så ringfinger og til sidst lillefinger. Gentag

### Øvelse 3



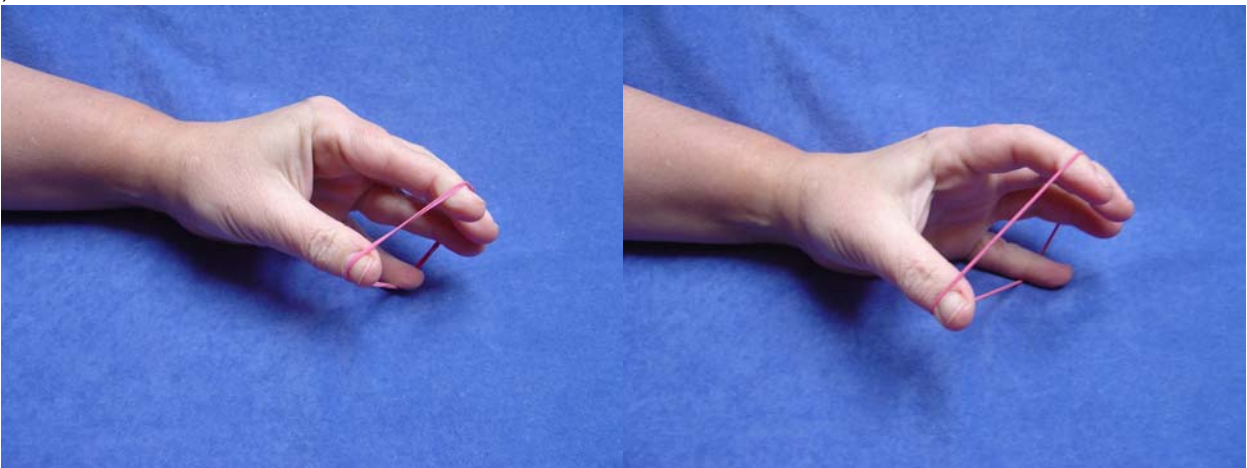
Sæt elastikken om pegefingeren, hold igen med modsatte hånd. Bøj fingeren ind til den når håndfladen. Hold den modsatte hånd samme sted under hele bevægelsen. Stræk fingeren ud igen. Gentag med langfinger, ringfinger og lillefinger.

Øvelse 4



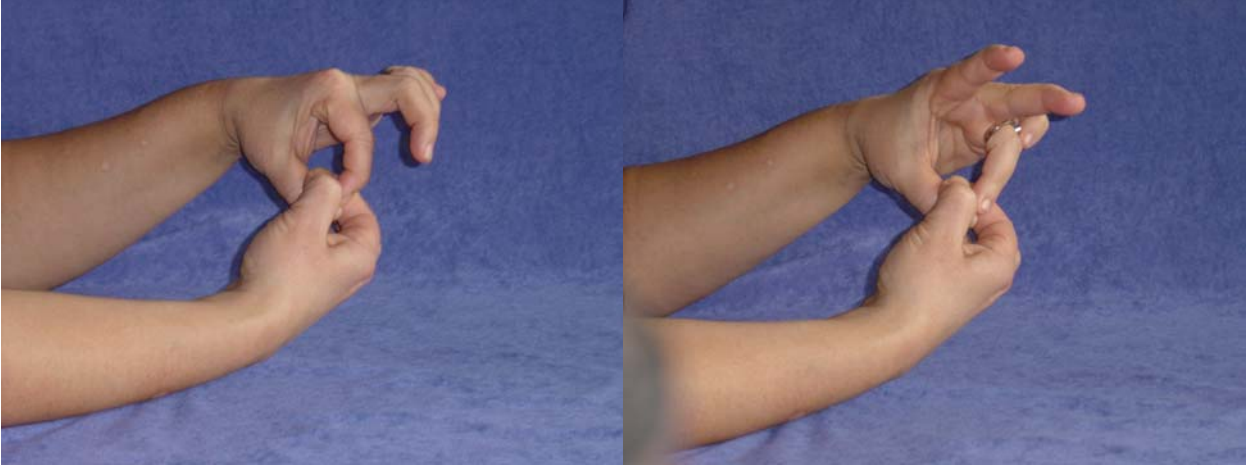
Sæt elastikken omkring tommel og lillefinger (de andre fingre indgår ikke i denne øvelse). Stræk tommel væk fra håndfladen, mens lillefingeren holder igen.

Øvelse 5



Sæt elastikken omkring alle 5 fingre. Spred alt hvad du kan, uden at elastikken rulle op ad hånden.

Øvelse 6



Til denne øvelse skal der ikke bruges elastik.

Dan en cirkel med tommel og pegefinger på højre hånd, dan ligeledes en cirkel med samme fingre på venstre hånd, de to cirkler skal gribe ind i hinanden. Forsøg at trække cirklerne fra hinanden. Skift til tommel og langfinger, tommel og ringfinger og til sidst tommel og lillefinger.