

## Øvelser til udspænding af fingre, hånd, håndled og albue.

*Øvelserne kan foretages efter træning for at sikre at leddene kommer helt ud i yderstilling og at musklerne udspændes i maksimal længde.*

*Ved alle øvelserne bevæges ud til yderstilling, stillingen holdes nogle sekunder, herefter slappes af.*

### Øvelse 1. Skulder



Stræk armene over hovedet med håndfladerne mod hinanden, stræk herefter armene frem foran kroppen, mens håndleddet vippe bagover.

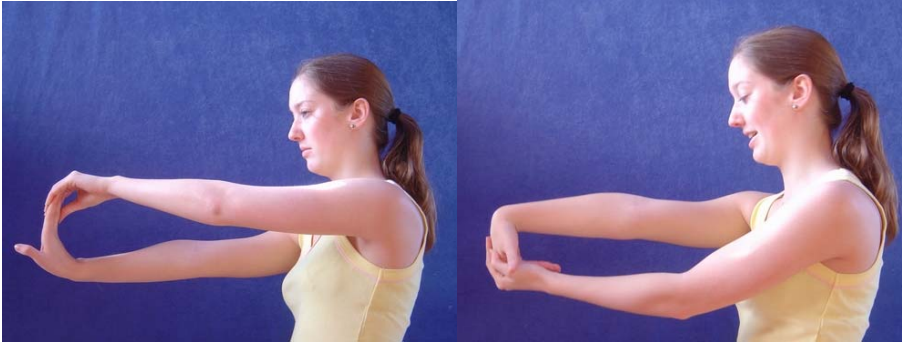
### Øvelse 2. Skulder og albue



Tag fat om skulderen/overarmen og træk roligt i armen over mod den anden arm. Slap af i den arm du trækker i samtidig med, at du vender håndfladen opad, hver ved strækkes albuen v.h.a. tyngdekraften

### Øvelse 3.

#### Underarmens muskler



Stræk armen frem foran dig, vip håndleddet bagover og træk i fingrene med modsatte hånd. Bøj herefter håndleddet nedad og træk igen i fingrene som vist på billedet.

### Øvelse 4

#### Udspænding af nervus medianus



Løft armen op i skulderhøjde, hold armen parallelt med kroppen, stræk albuen, og bøj håndleddet bagover mens fingrene holdes strakt.

### Øvelse 5.

#### Udspænding af nervus ulnaris



Lav "briller" ved at løfte overarmene, pronere underarmen maksimalt, lave en ring med tommel og pegefinger, mens de andre fingre støtter på kinden. Den er meget svær, og du må gerne grine samtidig.

### Øvelse 6

Håndled, underarm og albue:



Løft armen op i skulderhøjde, stræk albuen, lav cirkler eller 8-taller i luften med hånden.

### Øvelse 7.

Skulder, underarm og hånd.



Løft albuerne lidt ud til siden, bøj håndleddet ind mod kroppen. Løft albuerne lidt mere, begynd at strække håndleddene. Stræk håndleddene helt. Før albuerne ind til kroppen mens fingrene strækkes. Hold albuerne inde mens fingrene spiller i luften.

### Øvelse 8 Håndled og fingre.



Bøj i albuerne mens overarmene holdes ind til kroppen, knyt fingrene. Åben langsomt op mens fingrene strækkes helt og håndleddet bøjes bagover.

### Øvelse 9 Håndled



Støt armen i den anden arms hånd. Lav langsomme cirkelbevægelser med håndleddet, mens fingrene er afslappet.

### Øvelse 10





Stå med armen ned langs kroppen. Bøj håndleddet bagover, knyt hånden, lave en langsom cirkelbevægelse med hånden, mens armen forbliver nede langs med siden af kroppen.

### Øvelse 11 Underarm



Bøj i albuen, hold overarmen ind til kroppen. Knyt hånden. Vend skiftevis håndfladen opad/nedad.

### Øvelse 12 Underarm



Bøj i albuen, hold overarmen ind til kroppen. Knyt hånden. Vend skiftevis håndfladen opad/nedad.