

ÖVNINGAR FÖR FINGERLEDERNA

Uppgjord av: Kir pkl

Datum: 5.5.2005

Godkänd av:H.I.

Datum:5.5.2005

Reviderad av:
Kir pkl
Datum:
28.4.2020

Gör varje övning 20-30 gånger, tre gånger per dag.

Börja varje rörelseserie med att handleden och fingrarna är sträckta:



1. Böjning av två leder: Knyt handen så att fingrarnas två yttersta leder är böjda. Knoglederna är sträckta.



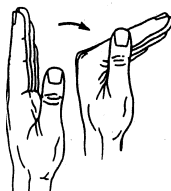
2. Böjning av tre leder: Knyt handen hårt så att fingrarnas alla leder är böjda.



3. Böjning med ytterlederna sträckta: Knyt handen men böj inte fingrarnas ytterleder. Böj endast fingrarnas mellan- och knogleder.



4. Böjning med yttersta och mellanlederna sträckta:



5 Knyt ihop handen med tummen inne i handen. Spreta sen med fingrarna så mycket som möjligt.

