

styrkeøvelser

- 1 Underarmen understøttes og hånden holdes ud over bordkanten. Håndfladen vender nedad. Vip håndfladen op og ned gentagne gange. Hold evt. en let genstand i hånden. Forøg gradvis vægten.



- 2 Underarmen understøttes og hånden holdes ud over bordkanten med håndfladen opad. Vip håndleddet op og ned. Hold evt. en let genstand i hånden. Forøg gradvis vægten.



- 2 Hold en bold eller blød genstand i hånden. Pres sammen om genstanden gentagne gange. Gør det sværere ved at bruge en hårdere genstand.

strækøvelser

- 1 Placér håndfladen på et bord. Lad fingerspidserne pege ind mod dig selv. Før evt. kroppen lidt tilbage indtil du mærker strækket i underarmen.



- 2 Pres med modsatte hånd håndryggen opad mod dig selv.



- 3 Stående stilling. Før armen over hovedet så fingerspidserne lander mellem skulderbladene. Læg den anden hånd på albuen. Pres mod dig selv og mærk strækket på bagsiden af overarmen.