

Träna en gång per dag, 5-10 ggr/övning.

Håll handen stabil och i neutralposition. Ingen rörelse ska ske i handleden.



### 1. Isometrisk radialdeviation m/ knyten hand

Håll handen knuten och pressa tumsidan inåt samtidigt som du ger motstånd med den andra handen. Handleden ska hållas stabil i neutral position under hela övningen. Håll motståndet i 3-5 sekunder.

**Set:** , **Repetitioner:**



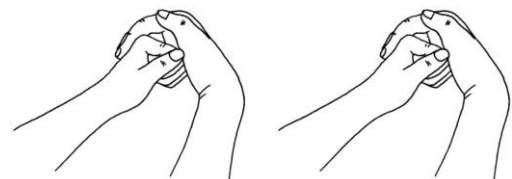
### 2. Isometrisk ulnardeviation m/ knuten hand

Håll handen knuten och pressa lillfingersidan utåt samtidigt som du ger ett motstånd med den andra handen. Handleden ska hållas stabilt i neutral position under hela övningen. Håll motståndet i 3-5 sekunder.



### 3. Isometrisk handledsflexion m/ knuten hand

Håll handen knuten och pressa handleden framåt samtidigt som du ger ett motstånd med den andra handen. Handleden ska hållas stabilt i neutral position under hela övningen. Håll motståndet i 3-5 sekunder.



### 4. Isometrisk handledsextension m/ knuten hand

Håll handen knuten och pressa handleden bakåt samtidigt som du ger ett motstånd med den andra handen. Handleden ska hållas stabilt i neutral position under hela övningen. Håll motståndet i 3-5 sekunder.



### 5. Klämma terapeutisk lera

Placera lera i handen. Knyt näven och försök att klämma degen så hårt du kan.

