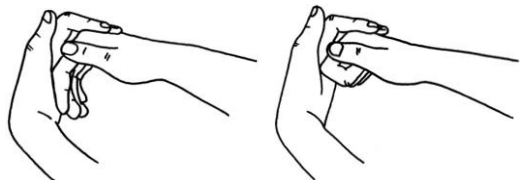


Syftet med övningarna i steg 2 är att träna uthålligheten i unedrarmens muskulatur så att handleden blir stadig i olika greppsituationer. Ingen rörelse ska ske i handleden.

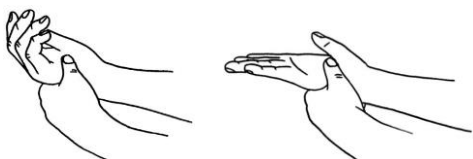
Träna ca 3 ggr/dag och 10-30 rep/övning, för att successivt öka uthålligheten.



### 1. Knyta fingrar m/ stabil handled

Lägg lätt motstånd på handryggen och håll handleden stabil medan du böjer fingrarna lätt, slappna av och böj igen.

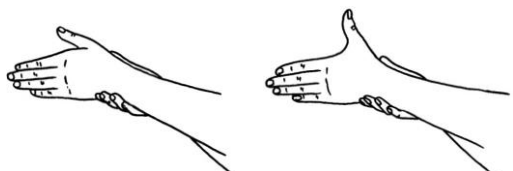
**Set:** , **Repetitioner:**



### 2. Sträckning av fingrar m/ stabil handled

Låt handflatan peka uppåt, lägg motstånd mot handflatan samtidigt som du sträcker fingrarna, slappnar av och sträcker igen. Se till att hålla handleden stabil under hela övningen.

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



### 3. Tumrörelser med stabil handled

Håll handen med lillfingersidan nedåt, raka fingrar. Ge motstånd mot lillfingersidan med den andra handen. Håll handleden stabil medan du sträcker tummen upp från pekfingret, slappnar av och sträcker igen.

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



### 4. Röra lillfinger m/ stabil handled

Håll handen med lillfingersidan nedåt, tummen pekar uppåt medan de andra fingrarna hålls raka. Lägg den andra handen mot pekfingret för att ge motstånd nedåt. Håll handleden stabil medan du rör lillfingret rakt nedåt, slappna av och upprepa.

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



### 5. Sträcka tumme och pekfinger

Håll handen knuten med pekfinger och tumme sträckta. Handleden ska hållas stabilt i neutral position, lillfingersidan pekar nedåt. Ge motstånd mot lillfingersidan med den andra handen. Sträck tumme och pekfinger samtidigt, slappna av och sträck igen.

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



### 6. Knyt in lill- och ringfinger

Lägg motstånd mot handens ovansida samtidigt som du knyter in lillfinger och ringfinger. Slappna av och knyter igen.

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

