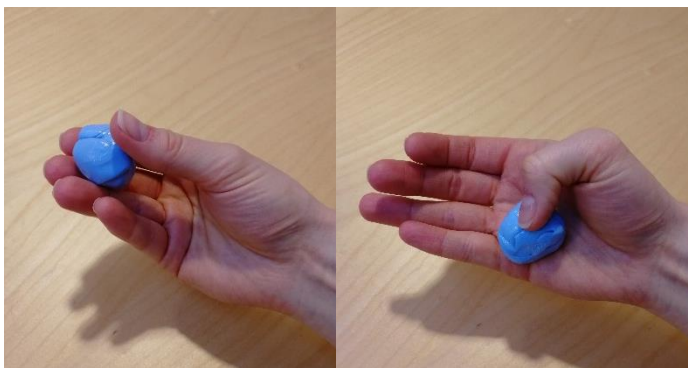


Degträning tumme - Hemträningsprogram

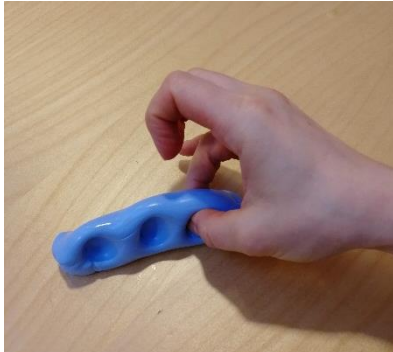
Träna.....pass/dag.



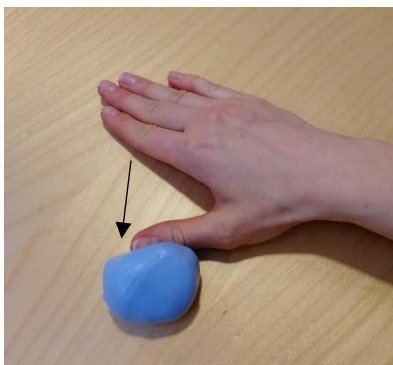
- 1) Med understödd lillfingersida, böj tummen i degen mot lillfingrets bas.



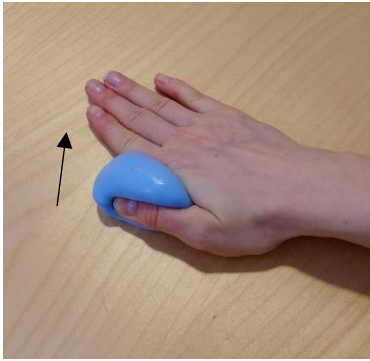
- 2) Forma en kula av en bit deg, rulla den sedan från fingertopparna och ner i handen och sedan tillbaka.



- 3) Nyp i degen med tummen mot pek-, lång-, ring- och lillfinger.



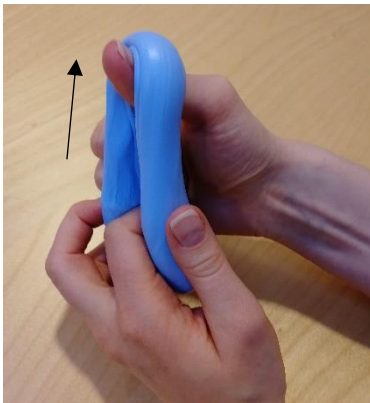
- 4) Lägg handflatan på bordet med tummen intill pekfingret. Placera degen utanför tummen. Tryck ut mot degen.



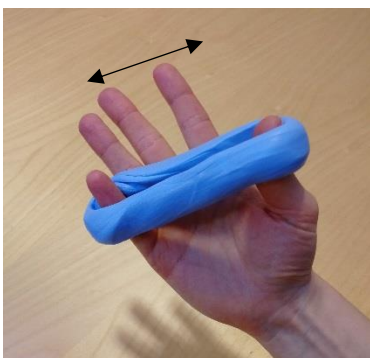
- 5) Lägg en degkula mellan tummen och pekfingret och knip ihop.



- 6) Dra och nyp av en bit deg med tummen och pekfingret.



- 7) Håll tummen böjd mot handflatan. Lägg deg över tumtoppen och sträck sedan tummen uppåt så långt det går.



- 8) Lägg en ring deg runt tummen och lillfingret. Dra isär.

