

# Sådan laver du øvelser for underarm og håndled med bold

For at træne din underarm og håndled skal du udføre disse øvelser.

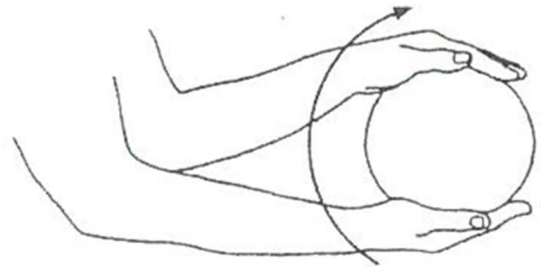
## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi Hjørring**  
Tlf. 97 64 16 82



- Hold armen ind til siden af kroppen og bøj 90 grader i albuerne. Hold hænderne på hver side af en mellemstor bold.
- Drej bolden, så højre hånd kommer øverst og drej derefter bolden, så venstre hånd kommer øverst.
- Hold stillingen i 5 sekunder.

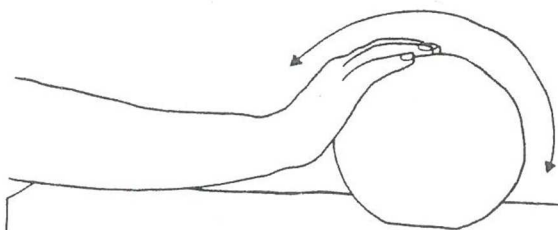
## SÅDAN GØR DU

Lav hver øvelse 10 gange, 3 gange om dagen

### Lav opvarmning

Inden du laver øvelser skal dine muskler og sener varmes op. Det gør du ved at lave pumpeøvelser, hvor du bøjer og strækker fingrene omkring en skumsvamp i en balje håndvarmt vand. Lav opvarmning i cirka 10 minutter.

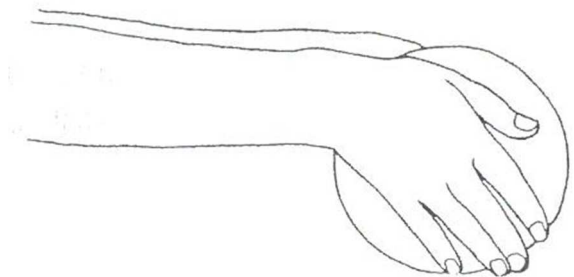
### Øvelse 1



- Placér hånden oven på en mellemstor bold på et bord.
- Tril bolden skiftevis fremad og tilbage, så håndledet bøjes mest muligt begge veje.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Lad hånden hvile på samme sted på bolden hele tiden.

### Øvelse 2

### Øvelse 3



- Hold begge hænder omkring en mellemstor bold. Støt albuerne i bordet eller ind mod kroppen.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Drej bolden, så hænderne skiftevis bøjes mod tommelfingersiden og lillefingersiden i håndledet.