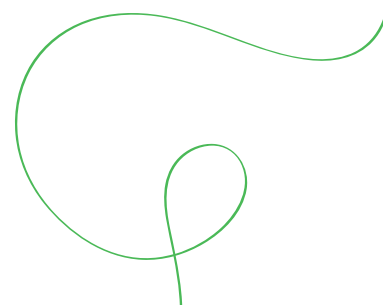


ØVELSER

ARM OG HÅNDLED



1 HÅNDLEDSTRÆK PÅ UNDERSIDEN

- STRÆK DIN ARM LIGE UD FORAN DIG MED HÅNDFLADEN OPAD.
- BRUG DEN ANDEN HÅND TIL AT TRÆKKE FINGRENE NEDAD, SÅ DU MÆRKER STRÆKKET I HÅNDLEDDET.
- HOLD STRÆKKET I CIRKA 15-30 SEKUNDER.
- GENTAG PÅ DEN ANDEN HÅND.



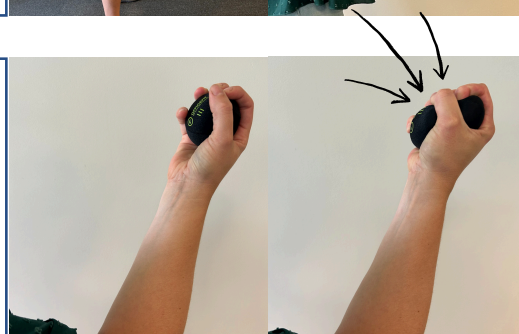
2 HÅNDLEDSTRÆK PÅ OVERSIDEN

- STRÆK DIN ARM LIGE UD FORAN DIG MED HÅNDFLADEN OPAD.
- BRUG DEN ANDEN HÅND TIL AT TRÆKKE FINGRENE NEDAD, SÅ DU MÆRKER STRÆKKET I HÅNDLEDDET.
- HOLD STRÆKKET I CIRKA 15-30 SEKUNDER.
- GENTAG PÅ DEN ANDEN HÅND.



3 GREBSØVELSER

- TAG EN LILLE GUMMIBOLD/ STRESSBOLD I DIN HÅND.
- KNIB BOLDEN HÅRDT I ET PAR SEKUNDER.
- SLAP AF I GREBET OG GENTAG ØVELSEN
- DETTE VIL STYRKE DINE HÅNDMUSKLER OG FORBEDRE GREBSSTYRKEN.



4 HÅNDLEDSROTATION

- LAV CIRKULÆRE BEVÆGELSER MED HÅNDLEDDENE, FØRST MED URET OG DEREFTER MOD URET.
- LAV 10-15 CIRKULÆRE BEVÆGELSER I HVER RETNING.



5 ARM STRÆK

- FLET DINE FINGRE FORAN KROPPEN MED HÅNDFLADERNE VENDT UDAD, STRÆK ARMENE OG FØR DEM OP OVER HOVEDET.
- TAG EN DYB INDÅNDING OG STRÆK ARMENE SÅ LANGT TILBAGE SOM MULIGT.

