



Handräckning åt handlederna



Benhårda böjmuskler

Grundställning: sitt på en stol med benen en bit ifrån varandra

Knyt ihop bandets ändrar. Placera ena ändran av bandet under foten och den andra trär du mellan fingrarna. Armbågen på den arm som håller i bandet skall stöda mot låret. Håll handflatan uppåt. Böj fingrarna och böj armen uppåt från handleden 4 - 8 gånger. Fortsätt övningen genom att föra handen mot motsatta axeln fyra gånger. Upprepa serien.



Underhåll åt underarmen

Grundställning: sitt på en stol med benen en bit från varandra

Håll handflatan neråt. Sträck ut fingrarna och handen uppåt från handleden 4 - 8 gånger. Fortsätt övningen genom att vrida underarmen vid låret uppåt och neråt 8 gånger. Upprepa serien. Gör samma rörelser med andra handen.



Roterande handleder

Rulla handlederna som en solfjäder åt båda hållen. Skaka händerna efter övningen och slappna av en stund i kuskställning, d.v.s. med underarmarna placerade på låren och huvudet ledigt hängande.

Aktivera axlarna



Grundställning: stå i smal grenställning

Knyt ihop bandets ändrar. Ta tag i bandet med båda händerna. Korså händerna som om du klipper med en sax framför kroppen 8 gånger samtidigt som du för upp armarna. För bandet bakom nacken två gånger. Sänk armarna vid 8:e saxningen. Slappna av genom att skaka händerna 4 gånger. Upprepa serien 4 gånger.



Övning för överarmarna

Grundställning: stå i smal grundställning

Ta tag i bandets ändrar med båda händerna. För högra handen till vänstra axeln. Råta ut vänstra underarmen och skjut den bakåt 8 gånger som när du åker skidor. Effekten ökar då du spänner bandet. Växla sida. Övningen stärker armarnas sträckmuskler.



Råg i övre ryggen

Grundställning: ta tag i bandets ändrar

För högra foten långt framåt och luta högra handflatan mot låret. Dra vänstra armen med armbågen före till armhålan och tillbaka till grundställningen bredvid den andra, precis som om du skulle starta en gräsklippare. Upprepa rörelsen 8 gånger. Gör samma rörelse med andra armen.



Kraft åt vaderna



Spänst i stegen

Grundställning: stå i smal grenställning

Knyt ihop bandets ändar.
Vrid bandet dubbelt och trä det som en åtta runt vristerna.
För hämlarna framåt och tillbaka växelvis 8 gånger.

Stärk sträckmusklerna

Grundställning: stå i smal grenställning

För hämlarna åt sidan och tillbaka växelvis 8 gånger.



Studs i stussen

Grundställning: stå i smal grenställning

För fötterna bakåt och tillbaka växelvis 8 gånger.



Reumaförbundet i Finland rf.

Stora Robertsgatan 20-22 A 00120 Helsingfors, Finland, tel. + 358 (0) 9 476 155, fax + 358 (0)9 642 286

www.reumaliitto.fi info@reumaliitto.fi