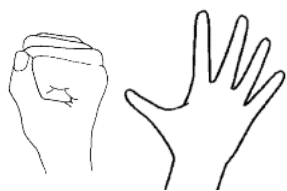


Albueøvelser

Øvelsene egner seg hvis albuen er øvelsesstabil men ikke belastningsstabil.



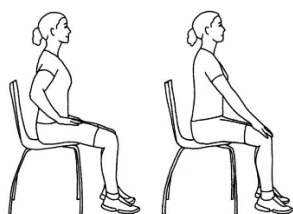
Lag knyttneve. Sprik alle fingrene. Gjør dette vekselvis mange ganger, så lenge armen er hoven.



Beveg håndleddet.



Løft armen opp mot taket og la hånden synke ned mot kroppen mens du ligger på ryggen. Det kan være lettere å slappe av i denne stillingen enn når du sitter. Du kan la hånden synke mot brystbenet, som på bildet, eller mot pannen. Du kan støtte med motsatt hånd.



utfordrer albuebevegelsene mer.

Stryk hånden fram og tilbake på lårene. Stryk også på innsiden og utsiden av lårene. Dette kan være god oppvarming, før du

Strekk albuen



Stå og la armen henge.



Strekk hånden mot taket. Du kan hjelpe med motsatt hånd, eller med en stokk.



Før hånden inn mot kroppen. Du kan hjelpe med motsatt hånd.



Løft hånden over hodet, og la den synke ned mot hodet. Da bøyes albuen med hjelp av tyngdekraften. Du kan støtte med motsatt hånd. Når albuebøyen blir bedre, forsøker du å stryke hånden fra hodet og ned mot nakken.



Støtt overarmen mens underarmen henger utenfor støtten, slik at albuen strekkes med hjelp av tyngdekraften. Du kan sitte med overarmen støttet på en pute eller hylle, eller ligge i sengen med armen utenfor sengekanten.

Rotér underarmen



Snu håndflaten oppover med hjelp av motsatt hånd. Støtt underarmen på et bord eller en pute i fanget når du gjør denne øvelsen.



Snu håndflaten nedover med hjelp av motsatt hånd. Støtt underarmen på et bord eller en pute i fanget når du gjør denne øvelsen.



Rotér underarmen fram og tilbake, uten hjelp av motsatt hånd.