

Bevar mig vel!

4 Øvelser for underarmen.

Når du arbejder med et redskab i hånden, f.eks. en saks eller en kniv, eller arbejder med mange bevægelser i håndleddet, så er der brug for at få udspændt underarmens muskler.

- ▶ Stræk venstre arm ud foran kroppen – albuen skal være strakt, og din skulder skal være afslappet.
- ▶ Tag med højre hånd fat om venstre hånd, og træk hånden nedad og ind mod kroppen.
- ▶ Mærk dig frem til i hvilken retning, hånden skal trækkes, for at det strammer mest.

Her skal du mærke spændingen på oversiden af underarmen eller på ydersiden af albuen.
Hold stillingen i 20 – 25 sekunder. Gentag derefter øvelsen med den anden arm.
Slap så vidt muligt af i alle andre muskler.
Øvelserne har størst effekt, hvis du gentager dem 3-4 gange med hver arm.

1.



2.



3.

