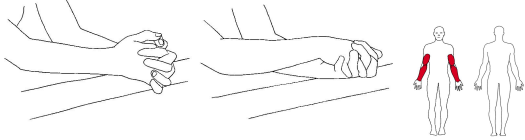


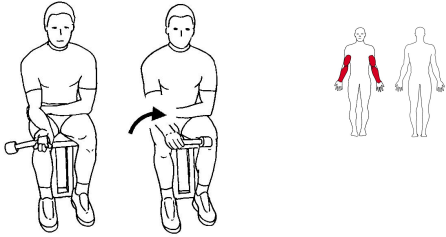
Øvelsene bør gjennomføres daglig, helst opptil 2-3 ganger. Treningsprogrammet skal gjennomføres i 12 uker, eller til du er smertefri. I oppstartfasen kan du komme til å oppleve en smertøkning, men dette er normalt og er forbigående.



1. Rotasjon av håndleddet med foldet hender

La underarmene hvile på et bord med hendene utenfor bordkanten. Fold hendene og roter fra side til side.

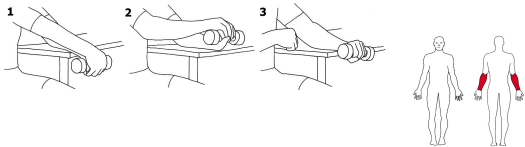
Repetisjoner: 15 , Sett: 3



2. Underarm pronasjon og supinasjon

Sitt litt foroverbøyd med den ene underarmen på låret. Vend håndflaten opp og hold et fast grep rundt den innerste siden av hantlen. Fra at hantlen peker ut til siden roterer du i underarmen slik at den peker til motsatt side. Kan gjøres uten hantler for smertelette.

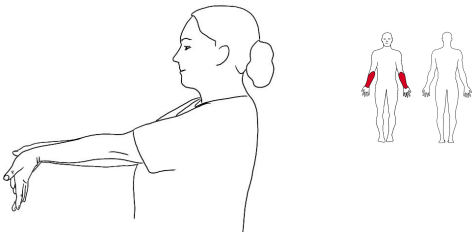
Sett: 3 , Reps: 10



3. Eksentrisk underarmsbøy

Hold en manual i den vonde hånden. La underarmen få støtte av ett bord mens hånden hviler utenfor bordkanten. Hjelp til med motsatt hånd for å løfte vekten opp slik at du strekker håndleddet. Senk hånden rolig ned igjen uten hjelp fra motsatt hånd.

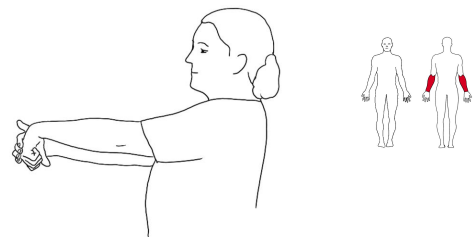
Sett: 3 , Reps: 8



4. Tøye underarm

Hold en strak arm framfor brystet og vend håndflaten opp. Grip omkring fingrene med den andre hånden og trekk ned og bakover, slik at håndflaten vender fra deg. Når du kjenner at det strekker på framsiden av underarmen, så holder du 30-40 sek.

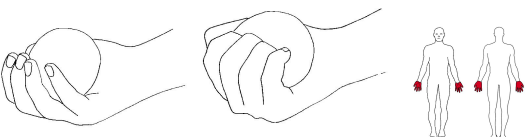
Varighet: 30 sek, Sett: 3



5. Tøye underarm

Hold en strak arm framfor brystet og vend håndflaten ned. Grip omkring fingrene med den andre hånden og trekk hånden ned og bakover, slik at håndflaten vender mot deg. Når du kjenner at det strekker på oversiden av underarmen, så holder du 30-40 sek.

Varighet: 30 sek, Sett: 3



6. Rulle med ball / ball med pigger

Bruk en ball, gjerne med pigger eller ujevnheter. Rull ballen over det ømme området på utsiden av albuen og nedover mot hånden. Du kan også rulle ballen på undersiden av underarmen. Grip også ballen i hendene.

Varighet: 30 sek, Sett: 3

