

## Handaæfingar

Tilgangur æfinganna er að liðka og smyrja liðina. Virðið sársaukamörk. Komið ykkur vel fyrir, dragið djúpt andann. Bein í baki með slakar axlir. Gerið æfingar reglulega, jafnvel daglega í 5-10 skipti án vöðvakrafts.



### Úlnliður

Leggið handlegginn á borð/borðbrún. Beygið úlnið upp og kreppið hnefann létt um leið. Beygið úlnið hægt niður og réttið úr fingrum um leið.



### Úlnliður

Leggið létt kreppta hendi á borð. Úlnliður er beinn, hreyfið úlnið til hliðar í átt að litla finger og tilbaka.



### Úlnliður

Hvílið framhandlegg á borði, snúið lófum upp í loft og niður, til skiptis.



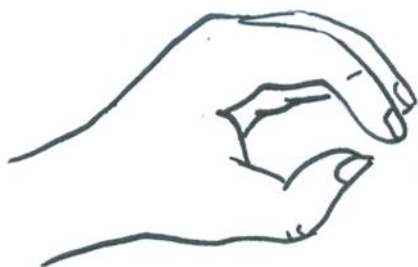
### Fingur

Handarjaðar hvílir á borði. Beygið fyrst ystu fingurliði, síðan miðliði og síðast grunnliði. Réttið síðan fyrst úr grunnliðum síðan miðliðum og síðast þeim ystu.



### Fingur

Leggið lófann á borð með úlnlið beinan. Færið þumal út til hliðar og síðan hina fingurna hver af öðrum.



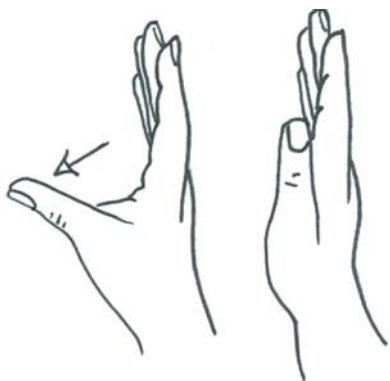
### Þumall

Handarjaðar hvílir á borð, úlnliður sveigður örlítið aftur. Fingurgómar þumals og vísifingurs mætast og mynda O. Endurtakið með þumli og löngutöng, baugfingri og litla fingri.



### Þumall

Þumall beygist að grunnlið litla fingurs.



### Þumall

Handarjaðar hvílir á borði. Færið þumal út frá vísifingri eins og þegar gripið er um glas.



### Þumall

Spennið greipar (sjá mynd). Haldið þumli þannig að aðeins ysti liðurinn geti beygst. Beygið og réttið.