

Æfingar fyrir handstyrk, fínhreyfingar og samhæfingu.

Mundu að þú berð ábyrgðina í æfingunum og þarft að huga að þinni vellíðan og líkama. Ef þú upplifir óþægindi, verki eða hitabreytingar í hendinni á meðan á æfingunum stendur eða eftir æfingarnar skaltu hætta að framkvæma æfingarnar til að tryggja öryggi þitt.

Hægt er að fá sér gelbolta eða leir til að styrkja hendur enn meir en ekki nauðsyn.

Tillögur að mögulegum hjálpartækjum við handarþjálfun:

Egg úr geli og æfingaleir – fæst meðal annars í Fastus, Eirberg og Stoð í Hafnarfirði.

Einnig er mögulegt að versla þessar vörur á netinu og fá sent heim erlendis frá.

Ýmislegt heima sem hægt er að nota við handarþjálfun í stað hjálpartækjanna:

- Rúlla upp **sokk eða tusku, nota mjúkan svampbolta ef hann er til eða þykkann eldhús-/baðsvamp** í stað egg úr geli. Ef notast er við sokk getur verið gott að setja teygju utan um hann svo hann losni síður í sundur.
- Rúlla upp **dagblaði eða tímariti** og festa með teygju eða límbandi svo það haldist upprúllað og nota til að þjálfu hendi í stað handlóa.
- Setja smá vatn í ½ lítra flösku og bæta við eftir því sem æfingarnar verða auðveldari í endurtekningum.

Upphitun

Það er ekki nauðsyn að hita hendurnar upp en æfingarnar eru gerðar snemma morguns þá er gott að hita smá upp til að auka liðleika og sveigjanleika í hreyfingunum. Hægt er að fara í léttan göngutúr eða sitja/standa heima og sveifla höndum fram og tilbaka eins og þegar við göngum með smá ýktum hreyfingum.

Ég mæli að sjálfsögðu með að gera „Hey Macarena“ dansinn sitjandi eða standandi, hann er skemmtileg upphitun og „rífur í“ marga vöðvahópa í amk efri líkama.

Gott að teygja létt á upphandleggs- og axlarvöðvum í lokin til að viðhalda liðleika.

Ég mæli með að hafa skemmtilega tónlist í gangi á meðan þú gerir æfingarnar því tónlist “kveikir á manni”, hjálpar manni að halda takti og hvetur mann áfram! 😊

Forðast lóð og þyngdir í upphafi nema þið séuð vön að æfa með þyngd.

Markmið æfinganna er að virkja vöðvana og vöðvafestingar, ekki mælt með að nota lóð og mótstöðu í hreyfingum til að byrja með nema æfingarnar séu of auðveldar og reyni lítið sem ekkert á. Þá er gott að byrja á léttri mótstöðu og styrkja sig í átt að meiri þyngdum.

Ég er búin að setja saman nokkrar æfingar sem reynast vel til að viðhalda hreyfigetu, styrk og liðleika í höndum og fingrum. Veldu þér þær æfingar sem þú telur að henti þér og þinni færni best. Þú getur líka gert þær allar saman nokkrum sinnum í viku eða valið þær sem henta þér. Mæli með að framkvæma æfingarnar amk 3-5x í viku t.d. á meðan horft er á fréttirnar, þá er gott að hafa hendur í kjöltu og alltaf að passa að hafa hendur með síðum ef æfingarnar eru til að styrkja fingur og framhandlegg.

Góða skemmtun! 😊

Guðrún Jóhanna iðjubjálfi

Netfang: gudrun@heimastyrkur.is

Sími: 848-6509

Æfing 1 – beygja/rétta úlnlið (framhandleggir, úlnliðir og hendur).

- 1) Sittu á stól með örmum, með hendur í kjöltu með olnboga upp við síðu líkamans eða við borð og láttu lófa hvíla á borðinu.
- 2) Lyftu handbaki upp með því að spenna framhandleggsvöðvana og haltu í 3-10 sekúndur.
- 3) Slakaðu rólega á í framhandleggsvöðvum þannig að lófinn snerti aftur borðið.
- 4) Endurtaktu hreyfinguna 5-15x sinnum. Til að auka erfiðleikastigið, vinkið til hliðanna á meðan lófinn er uppi. Passa að framhandleggur hvíli sem fastast við borðið á meðan.
- 5) Hvíldu og endurtaktu alla æfinguna 1-2x sinnum til viðbótar.



Æfing 2 – “vinka” (framhandleggir, úlnliðir og hendur).

- 1) Sittu á stól með örmum, hendur í kjöltu með olnbogana upp við síðu líkamans eða með hendur á borði með lófana þannig að þeir snúi að hvorum öðrum.
- 2) Lyftu hendinni þannig að þumallinn og öll höndin lyftist upp og í átt að lofti en framhandleggur hvíli áfram við borðið og haltu í 3-10 sekúndur (sjá mynd).
- 3) Slakaðu rólega á spennunni í framhandleggsvöðvum svo að höndin hvíli aftur á borðinu.
- 4) Endurtaktu hreyfinguna 5-15x sinnum.
- 5) Hvíldu og endurtaktu alla æfinguna 1-2x sinnum til viðbótar.



Æfing 3 – velta lófa/hendi (framhandleggir, úlnliðir og hendur).

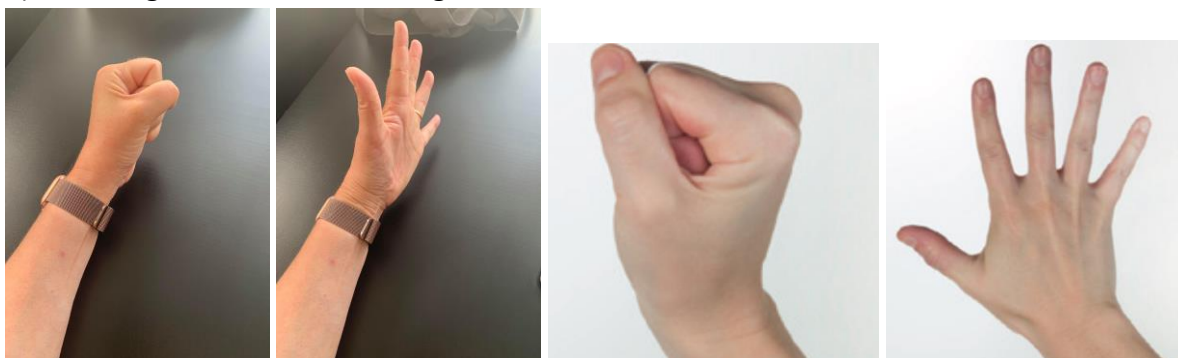
- 1) Sittu á stól með örmum, hendur í kjöltu með olnbogana upp við síðu líkamans eða með hendur á borði og láttu lófana snúa niður.
- 2) Án þess að færa olnboga frá síðum snýrðu lófanum þannig að lófar snúi upp í loft, þrýstu þumli eins langt út og niður og þú getur án þess að hreyfa upphandleggina og haltu spennunni í 5-15 sekúndur.

- 3) Slakaðu rólega á spennunni í framhandlegg og láttu hendina velta aftur tilbaka þannig að lófar snúi aftur að borðinu.
- 4) Endurtaktu hreyfinguna 5-15x sinnum.
- 5) Hvíldu og endurtaktu alla æfinguna 1-2x sinnum til viðbótar.



Æfing 4 – Glenna og kreppa lófa (framhandleggir, hendur og fingur).

- 1) Sittu á stól með örmum, hendur í kjöltu með olnbogana upp við síðu líkamans eða með hendur á borði þannig að framhandleggurinn hvíli á borðinu.
- 2) Krepptu hnefana og passa að þumalfingur fari ekki inn í lófann undir fingurnar og kreista fast, halda spennu í 3-5 sekúndur.
- 3) Glenna strax fingur í kjölfarið þannig að lófinn verður flatur og bil á milli allra fingra og halda spennunni í 3-5 sekúndur.
- 4) Krepptu hnefann á ný, haltu hnefanum krepptum í 3-5 sekúndur og glenntu svo fingur aftur og haltu spennunni í 3-5 sekúndur. Endurtaktu 5-15x sinnum (sjá myndir). Ef fingurnir stingast óþægilega inn í lófann þá getur verið gott að rúlla upp tusku eða sokk til að kreista en þá þarf að gera æfinguna í sitthvoru lagi. Það er að kreppa hnefa, halda spennunni og endurtaka þá æfingu sér og síðan æfinguna sér þar sem fingur eru glenntir í sundur.
- 5) Endurtaktu hreyfinguna 5-15x sinnum.
- 6) Hvíldu og endurtaktu alla æfinguna 1-2x sinnum til viðbótar.



Æfing 5 – fingragrip (framhandleggir, hendur og fingur).

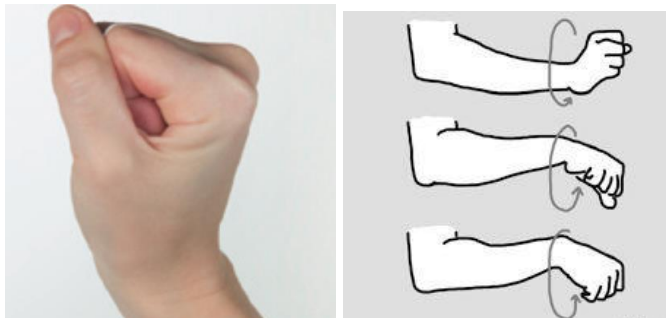
- 1) Sittu á stól með örmum, hendur í kjöltu með olnbogana upp við síðu líkamans eða með hendur á borði þannig að framhandleggurinn hvíli á borðinu og lófar snúa upp.

- 2) Í þessari æfingu á fingurgómurinn á þumal fingri að snerta fingurgómana á hinum fjórum fingrunum.
- 3) Vertu með fingur útglennta. Fyrst mætast fingurgómarnir á þumal fingri og vísifingri, þrýstu fingurgómunum saman eins og þú sért að kreista lítið krækiber og haltu spennunni í 3-5 sekúndur. Sveiflaðu þumal fingri til baka þannig að fingur eru allir útglenntir. Þessi hreyfing á þumal fingri styrkir stóra vöðvann í lófanum sem stýrir þumal fingrinum.
- 4) Næst mætast þumal fingur og langatöng, kreista og halda spennu í 3-5 sekúndur og sveifla svo þumal fingri til baka þannig að allir fingur eru útglenntir.
- 5) Næst mætast þumal fingur og baugfingur, kreista og halda spennu í 3-5 sekúndur og sveifla svo þumal fingri til baka þannig að allir fingur eru útglenntir.
- 6) Nú þumal fingur og litla fingur, kreista og halda spennu í 3-5 sekúndur og sveifla svo þumal fingri til baka þannig að allir fingur eru útglenntir.
- 7) Hvíldu og endurtaktu alla æfinguna 1-2x sinnum til viðbótar.



Æfing 6 – snúa úlnlið (framhandleggir, hendur og fingur).

- 1) Sittu á stól með bakið beint og með hendur með síðum með hendur krepptar.
- 2) Haltu höndum upp við síðu líkamans og snúðu úlnlið réttsælis 5-15x sinnum og svo rangsælis 5-15x sinnum.
- 3) Hvíldu og endurtaktu alla æfinguna 1-2x sinnum til viðbótar.



Æfing 7 – “zombie” (axlir, upphandleggir og framhandleggir).

- 1) Sittu á stól með bakið beint og með hendur með síðum þannig að þú getir hreyft hendur fram útréttar án þess að þær rekist utan í eitthvað.
- 2) Lyftu höndum fram með bak og olnboga beina og lófar snúa að hvorum öðrum.
- 3) Lyftu höndum eins hátt upp og þú getur með hendur útréttar og bakið beint. Láttu svo hendur síga rólega niður aftur með beint bak og olnboga.
- 4) Endurtaktu hreyfinguna 5-15x sinnum.
- 5) Hvíldu og endurtaktu alla æfinguna 1-2x sinnum til viðbótar.



Æfing 8 – “betla” (axlir, upphandleggir og framhandleggir).

- 1) Sittu á stól með bakið beint og með hendur með síðum þannig að þú getir hreyft hendur út til hliðanna og lófarnir snúa upp.
- 2) Hafðu olnboga upp við síðu líkamans í 90° þannig að einungis framhandleggur hreyfist út til hliðanna og lófarnir snúa upp allan tímann. Farðu með lófana eins langt líkamanum og þú getur án þess að olnbogarnir fari frá síðu líkamans og farðu svo rólega með lófana aftur í upphafsstöðu.
- 3) Endurtaktu hreyfinguna 5-15x sinnum.
- 4) Hvíldu og endurtaktu alla æfinguna 1-2x sinnum til viðbótar.



Æfing 9 – “blaka vængjum” (axlir, upphandleggir og framhandleggir).

- 1) Sittu á stól með bakið beint og með hendur með síðum þannig að þú getir hreyft hendur út til hliðanna og lófarnir snúa niður.
- 2) Lyftu höndunum útréttum eins hátt upp og þú kemst með bakið beint og lætur svo hendur síga rólega tilbaka niður útréttar.
- 3) Endurtaktu hreyfinguna 5-15x sinnum.
- 4) Hvíldu og endurtaktu alla æfinguna 2x sinnum til viðbótar.



Æfing 10 – niðurtog/lyfta höndum (bak, axlir, upphandleggir og framhandleggir).

- 1) Sittu á stól með bakið beint eða stattu jafnt í báðar fætur með bak og læri alveg upp við vegg.

- 2) Upphandleggir eru í 90° vinkil beint út frá líkama (sjá myndir), teygðu hendur upp og réttu eins mikið úr olnboga og þú getur án þess að bak færist frá vegg eða stólbaki.
- 3) Þrýstu herðarblöðum saman og togaðu hendur niður í upphaflega stöðu, upphandleggir er beint út frá líkama og olnbogar mynda ca 90° vinkil.
- 5) Endurtaktu hreyfinguna 5-10x sinnum.
- 6) Hvíldu og endurtaktu alla æfinguna 1-2x sinnum til viðbótar.



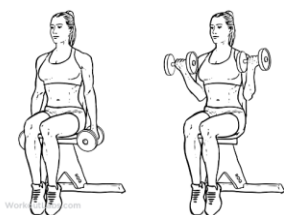
Æfing 11 – veggpressa (axlir, upphandleggur og framhandleggur).

- 1) Stattu jafnt í báðar fætur á mótí steiptum eða stöðum vegg.
- 2) Hallaðu þér rólega fram í átt að vegg, eins nálægt og þú kemstu og ýttu þér svo frá veggnum aftur með höndunum.
- 3) Endurtaktu hreyfinguna 5-10x sinnum.
- 4) Hristu hendur, hvíldu og endurtaktu æfinguna 1-2x sinnum til viðbótar.



Æfing 12 með eða án handlóð – beygja/rétta olnboga (axlir, upphandleggir, framhandleggir og hendur).

- 1) Sittu með bakið beint, gott að ýta bakinu að stólbaki til að einangra hreyfinguna í höndum og láttu hendur hvíla niður með hliðum líkamans þannig að lófar vísi að hvorum öðrum.
- 2) Lyftu framhandleggjum með kreppta hnefa eða haldandi á léttum handlóðum þar til olnbogi er kominn í 90° í hreyfingunni og lófar snúa beint upp.
- 3) Láttu hendur síga rólega niður aftur þannig að þær hangi með síðum líkamans og þá snúa lófar aftur að hvorum öðrum.
- 4) Endurtaktu hreyfinguna 3-10x sinnum.
- 5) Hvíldu og endurtaktu æfinguna 1-2x sinnum til viðbótar.



Hér koma nokkrar tillögur að æfingum til að styrkja fingur og fingragrip.

Æfing 1 með bolta/eggi úr geli

- 1) Sittu þannig að hendi og framhandleggur hvíli í kjöltu eða á borði og láttu lófana snúa upp.
- 2) Gríptu bolta eða gelegg (sokk eða svamp) og kreistu fast, haltu spennunni í 5-10 sek.
- 3) Endurtaktu hreyfinguna 5-10x sinnum.
- 4) Hvíldu og endurtaktu alla æfinguna 1-2x sinnum til viðbótar.



Æfing 2 með leir í mismunandi stífleika

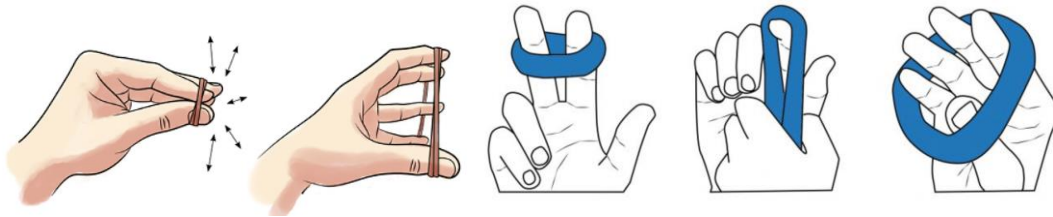
- 1) Settu leir á milli fingurgómanna á þumli, vísifingri og löngutöng og kreistu. Lagaðu leirinn og endurtaktu 5-10x sinnum.
- 2) Settu leirinn nú inn í lófann og þrýstu þumli inn í leirinn (sjá mynd) á meðan þú styður við leirinn með hinum fingrunum. Lagaðu leirinn og endurtaktu 5-10x sinnum.
- 3) Myndaðu “andagogg” með hægri hendi, settu leirinn á milli “goggsins” (sjá mynd) og kreistu. Lagaðu leirinn og endurtaktu 5-10x sinnum.
- 4) Hvíldu og endurtaktu alla æfinguna 1-2x sinnum til viðbótar.



Æfing 3 með teygju

- 1) Settu teygjuna utan um fingurna á meðan þær mynda “andagogg” (sjá mynd).
- 2) Glenntu fingurna í sundur, haltu spennunni í 2-3 sek og slakaðu, endurtaktu 5-10x sinnum.
- 3) Settu teygjuna utan um vísifingur og löngutöng og glenntu fingurnar í sundur, haltu spennunni í 2-3 sek og slakaðu, endurtaktu 5-10x sinnum.

4) Hvíldu og endurtaktu alla æfinguna 2x sinnum til viðbótar.



Hey Macarena dansinn

- 1) Sitjið með bakið beint eða standið á meðan dansinn er framkvæmdur með bros á vör.
- 2) Setjið hægri hendi út og vinstri hendi út, lófa snúa niður.
- 3) Snúa hægri lófa upp, snúa vinstri lófa upp.
- 4) Setja hægri hönd á vinstri öxl, vinstri hendi á hægri öxl.
- 5) Setja hægri hendi fyrir aftan höfuð, vinstri hendi fyrir aftan höfuð.
- 6) Setja hægri hendi á vinstri mjöðm, vinstri hendi á hægri mjöðm.
- 7) Setja hægri hendi á vinstri rasskinn, vinstri hendi á hægri rasskinn.
- 8) Dilla dilla, (snúa), klapp.
- 9) Endurtakið dansinn, alltaf með bros á vör þá fylgir smá andlitsæfing með alveg ókeypis ☺

