

FINGER & FOREARM REHAB TOOL – PRODUKTMANUAL:

Nedan presenteras förslag på hur träning med redskapet kan göras. Antal repetitioner och intervall mellan träningstillfällena anpassar du beroende på vilka mål du har med träningen.

En tumregel är att hålla sig till 15–20 repetitioner¹ vid koncentrisk² träning och vi rekommenderar då att övningen utförs med 2–3 set³. Rekommenderat intervall är varannan till var tredje dag dvs 2–3 gånger per vecka.

Vid excentrisk⁴ träning, så bör du hålla dig till mellan 5–10 repetitioner och det räcker oftast med 1–2 set. Tänk också på att vid excentrisk träning så bör man inte träna för ofta, då det tar längre tid att återhämta sig. Rekommenderat intervall är 1 gång i veckan till att börja med. När du börjat vänja dig vid träningen, så kan du öka till 2 gånger i veckan.

Övningsexempel / Exercise suggestions

1



1. Startläge - greppa redskapet som i exemplet ovan.

1. Starting point - hold the tool as suggested above.

2



2. Kläm ihop redskapet med fokus på fingertopparna. Håll gärna kvar i detta läge under någon sekund. Återgå till startläget och upprepa.

3



3. Ett alternativt sätt att träna på. Fokus här ligger på att använda hela fingrarna istället för fingertopparna.

3. An additional way to exercise on. The focus here is on using your entire fingers instead of just your fingertips.

¹ Repetitioner = Antal gånger du utför övningen i följd vid ett enskilt tillfälle.

² Koncentrisk = Den delen av övningsrörelsen som utgår ifrån startläget tills du når slutläget. Exempelvis när något är helt hoptryckt eller tvärtom är helt utsträckt, beroende på typ av övning.

³ Set = Antalet omgångar som du utför övningen med vila emellan vid varje enskilt träningstillfälle.

⁴ Excentrisk = När du från slutläget i en övning (där du spänner ihop musklerna maximalt) långsamt håller emot belastningen tills du är tillbaka i startläget. Normalt rekommenderas det att hålla emot i mellan 5–10 sekunder i varje enskild repetition.