

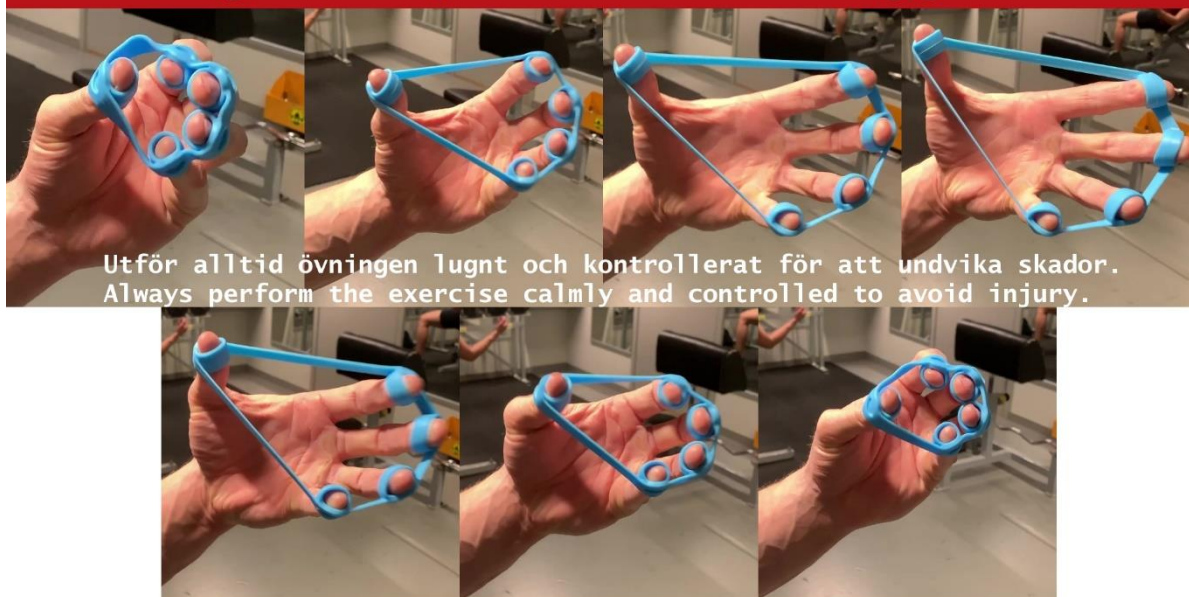
## **REHABREDSKAP FÖR FINGERSTRÄCKKARE – PRODUKTMANUAL:**

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 repetitioner<sup>1</sup> vid koncentrisk<sup>2</sup> träning och vi rekommenderar då att övningen utförs med 2–3 set<sup>3</sup>. Rekommenderat intervall är varannan till var tredje dag dvs 2–3 gånger per vecka.

Vid excentrisk<sup>4</sup> 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. Trä i fingertopparna i redskapet som bilden visar. Starta övningen med att hålla ihop fingertopparna.**

**2. Sträck långsamt ut alla fingrar så långt du kan. Håll kvar i slutläget i några sekunder och återgå långsamt till startpositionen. Förslagsvis så upprepar du rörelsen 10 gånger och kör totalt 3 omgångar per träningstillfälle. Övningen kan utan problem utföras varje dag.**

**1. Thread the fingertips of the tool as shown in the picture. Start the exercise by holding the fingertips together.**

**2. Slowly stretch out all fingers as far as you can. Hold in the final position for a few seconds and return slowly to the starting position. As a suggestion you may repeat the movement 10 times and run a total of 3 rounds per training session. The exercise can be performed every day.**

<sup>1</sup> Repetitioner = Antal gånger du utför övningen i följd vid ett enskilt tillfälle.

<sup>2</sup> 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.

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

<sup>4</sup> 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 rörelsen tar mellan 5–10 sekunder i varje enskild repetition.