

Øvelses vejledning til Sport-Thieme Physioball

For at få størst mulig glæde ud af dette produkt bør denne vejledning læses grundigt inden det tages i brug

Sport-Thieme Physioball er et træningsredskab, som bruges til at forbedre bevægeligheden i fingre og hænder – samt til at træne og styrke motoriske færdigheder. Derfor anvendes Physioball'en også ved reumatiske lidelser, skader og efter operationer. Der opnås hurtigt resultater ved regelmæssig træning. Muskulaturen styrkes, bevægeligheden i leddene og koordinations-evnen i fingre og hænder forbedres. Jo større funktions-nedsættelsen er, desto blødere bold skal anvendes.

Vigtigt: Træn regelmæssigt og altid med velovervejet styrke-indsats - Gentag hellere øvelserne ofte. Øg modstanden i forhold til din kropslige evne og dit individuelle velbefindende.

De bedst-egnedede øvelser og gentagelser, afstemmes allerbedst med sin terapeut. Træn dagligt og regelmæssigt. Hvis der opstår smerter, hævelse, varme eller får man et gigt-anfald bør træningen udsættes. Her bør man henvende sig til sin læge eller terapeut for at få råd ang. træning.

Tip: Anvend gerne to Physioballs (en i hver hånd) samtidig - der hvor det er muligt.




Fasthed:

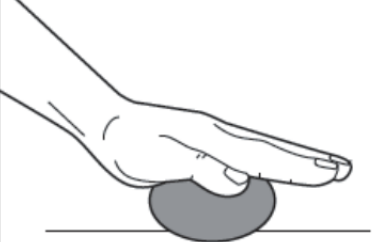
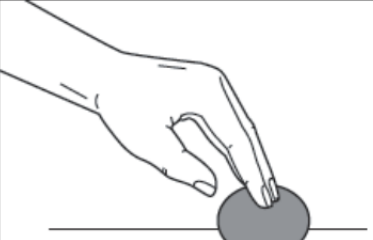
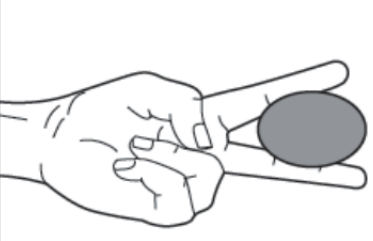
Gul = Ekstra blød

Rød = Blød

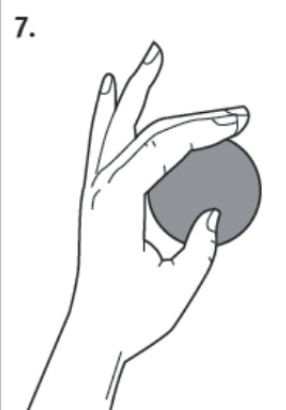



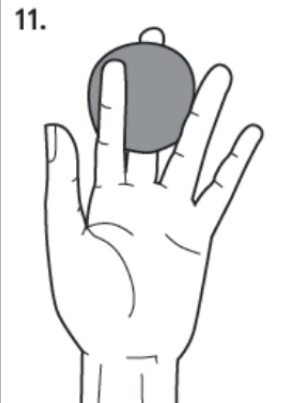
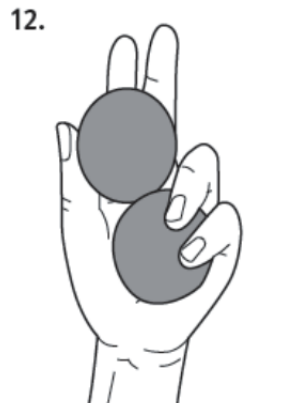
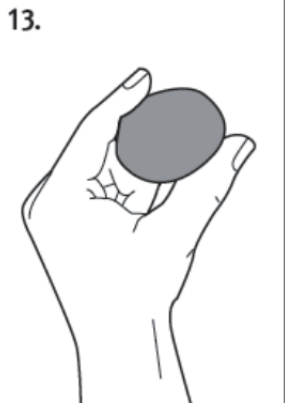
Grøn = Mellem

Blå = Fast

	<p>3. Groft greb og lav styrke: Tryk physioball'en sammen inde i hånden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gennemfør øvelsen uden stor kraft • Vær opmærksom på håndaksen: Langemand (mellemste finger) skal altid være i forlængelse af underarmen! <p>Gentagelser: ca. 2 serier á 8-12 gentagelser pr. hånd</p>
	<p>2. Udstrækning og afspænding: Rul physioball'en med den udstrakte hånd og fingre hen over et jævnt underlag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevægelsen foretages med hele armen hhv. skulderen • Underarm og hånd er i en lige akse • Tommelfingeren skal være næsten strakt <p>Gentagelser: ca. 2 serier á 8-12 gentagelser pr. hånd</p>
	<p>1. Groft greb, styrke og koordination: Tryk physioball'en sammen mellem begge hænder og bevæg den frem og tilbage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gennemfør kun øvelsen med lav styrke-indsats • Hænder og underarme skal være i en akse <p>Gentagelser: ca. 2 serier á 5-8 gentagelser pr. hånd</p>

	<p>6. Udstrækning og afspænding: Tryk physioball'en let mod underlaget og rul den frem og tilbage.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hænder og fingre må ikke være overstrakte • Bevægelsen udføres kun med albue og skulder • Fingre, hænder og underarme er i en akse <p>Gentagelser: ca. 2 serier á 20-30 gentagelser pr. hånd</p>
	<p>5. Finger-stræk og styrkning af hånd og underarm:</p> <p>Pres med strakte fingre physioball'en ned mod underlaget. Tommelfingeren skal forblive blød og afslappet. Underarm og håndled skal være i en akse, så håndledet er udstrakt.</p> <p>Gentagelser: ca. 8-12 gentagelser pr. hånd</p>
	<p>4. Koordination, stræk, styrke og mobilisering:</p> <p>Hold physioball'en mellem pegefinger og langemand (mellemste finger). Hold bolden så godt som fast (ikke med for hårdt) For at træne styrken trykkes fingrene nu sammen og løsnes igen, kun lige så bolden ikke falder ud. Til stimulering og bevægelighed, smidighed og koordination holdes bolden som ovenfor mellem de to fingre og fingrene føres i stedet frem og tilbage. Physioball'en drejer sig nu lidt. Med denne bevægelse kan man opnå op til 180 graders bevægelighed af pegefinger og langemand.</p>

Yderligere øvelsesforslag:

<p>7.</p> 	<p>8.</p> 	<p>9.</p> 	<p>10.</p> 
<p>11.</p> 	<p>12.</p> 	<p>13.</p> 	<p>14.</p> 