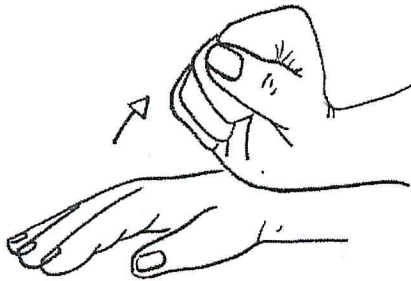


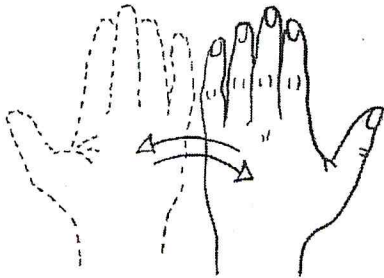
## Handæfingar

Látið fara vel um ykkur. Sitjið bein í baki með slakar axlir. Gerið æfingar daglega x 5-10



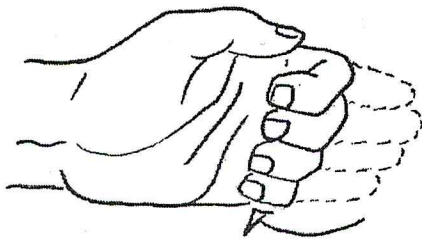
### Úlnliður

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



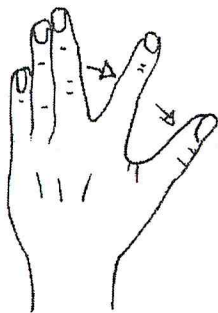
### Úlnliður

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

Glennið fingurna í sundur og færið þá saman til skiptis.