

## 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.

### Exempel på träningsutförande:



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.  
(Om du fått instruktioner att utföra övningen excentriskt, så kan du förslagsvis börja övningen med att pressa fingertopparna ned i en bordsskiva, för att på så sätt hjälpa fingrarna ut till utsträckt position.)



3  
Håll sedan emot och låt fingrarna långsamt återgå till startpositionen under ca 5 sekunder.  
Räkna gärna 1001-1002-1003-1004-1005.  
Förslagsvis så gör du övningen 5 gånger (repetitioner) i följd och utför övningen varannan dag. Antal repetitioner och intervall mellan träningstillfällena anpassar du beroende på vilka mål du har med träningen.  
Om du efter att ha tränat en period kan sträcka ut fingrarna helt och upplever övningen som lätt, så kan du byta till ett rehabredskap med högre motstånd.

**Glöm inte att alltid rådgöra med din läkare, sjukgymnast eller annan vårdpersonal om du utför träningen på dennes inrådan.**

**Om du fått ett specifikt träningsprogram, så ska du följa de anvisningar du fått, för hur övningen utförs samt antal repetitioner och intervall mellan övningstillfällena.**

**Utför alltid övningen lugnt & kontrollerat för att undvika skador.**

<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 hålla emot i mellan 5–10 sekunder i varje enskild repetition.