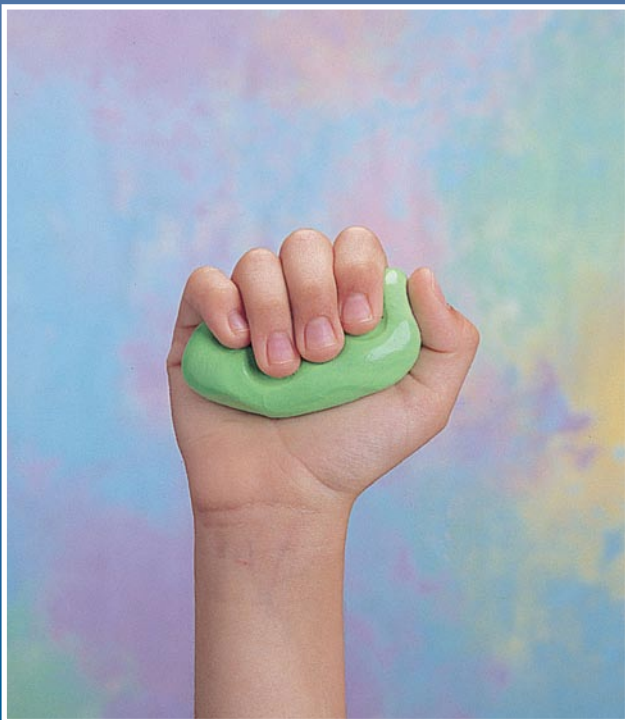


Träna med Träningslera



homecraft
Rolyan

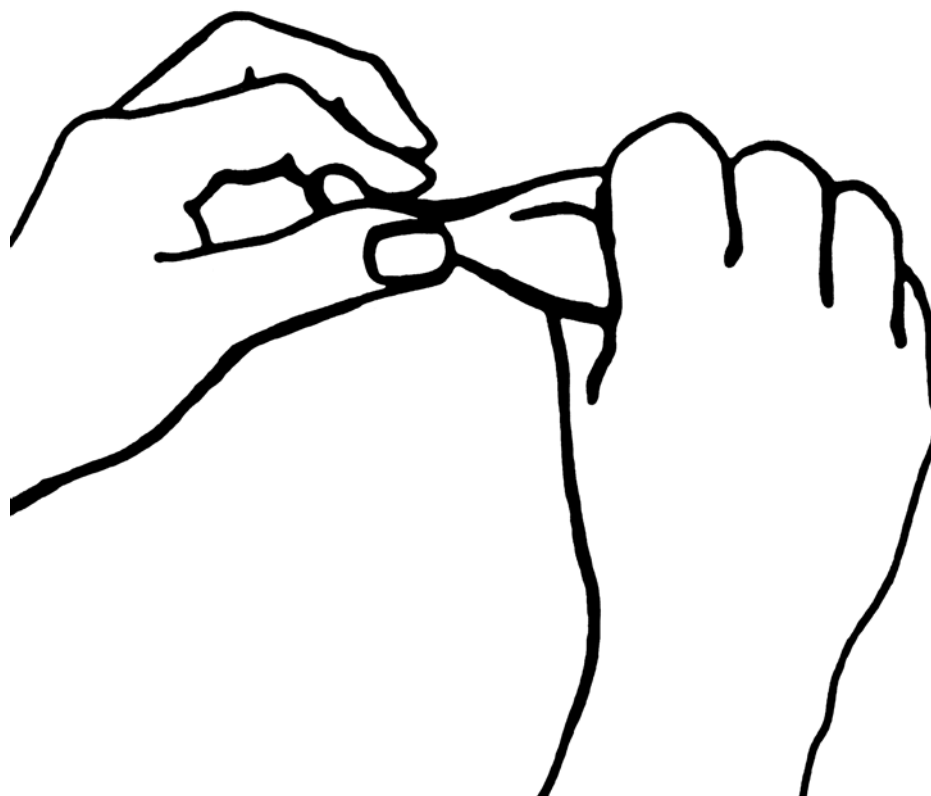
Butik & showroom

Södergatan 38, 195 47 MÄRSTA

Tel: 08-591 292 50 • Fax: 08-591 297 84

info@euforia.se • www.euforia.se

Träna med Träningslera



Alla leror kan blandas med varandra. Dom flesta övningar som beskrivs i detta material är lämpliga för fingrar, händer och handleder. Ibland kan träningslera användas även för träning av armbågar och axlar.

Träningsleran är färgkodad och finns i följande hårdheter:

Supermjuk	vit
Mjuk	gul
Medium mjuk	röd
Medium	grön
Hård	blå
Extra hård	grå

Träningslera finns i följande förpackningsstorlekar:

57 g	57 g 10 i förpackning
85 g	
113 g	
113 g	113 g 10 i förpackning
454 g	
2,3 kg	

Motstånd för alla fingrar

Forma träningslera som en pannkaka mot ett plant underlag. Placera fingrar och tumme på pannkakan. För ihop fingrar och tumme mot mitten.



Forma lera till en kon och tryck mot ett plant underlag. Placera fingrar och tumme över konens topp. Tryck ihop fingrar och tumme över konen.



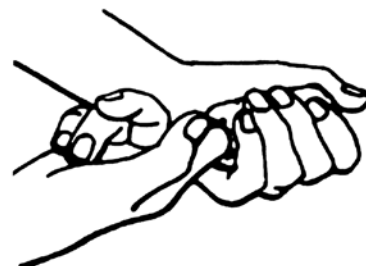
Böj alla fingrar

Gör en rulle och placera den i handen. Böj fingrarna runt rullen så att handen knyts



Individuell fingerträning

Forma lera runt ett finger. Tryck fingret mot, och genom leran, så att Du når handflatan.



Sträck alla fingrar

Forma leran till en lång rulle och knyt ihop ändarna. För ihop fingrar och tumme. Lägg rullen över fingrarna och tummen. Tryck ut fingrarna och tummen mot rullen.



Lägg lera på ett bord. Placera handflatan, med böjda fingrar, på leran. Tryck fingertopparna mot leran. Tryck nu leran framåt.



Individuell fingerträning

Forma en liten ring av lera och tryck ihop ändarna. Placera tummen och ett finger i ringen. Sträck fingret från tummen. Om det känns bra kan man lägga tummen mot ett bord för att få extra stöd.



Tumträning

Forma lera till en cylinder och håll den i handens insida. Tryck ner tummen i cylindern och dra sakta tillbaka tummen.



Isärtvingade fingrar

Placera lera mellan två fingrar eller tummen och pekfingeret. Tryck ihop leran så att fingrarna möts.



Individuell fingernypning

Placera lera mellan tummen och pekfingeret. Tryck i leran så att tummen och pekfingeret möts. Gör på samma sätt med alla fingrar.



Nypning i sidled

Forma lera till en boll och placera den mellan tummen och pekfingeret. Tryck i leran så att tummen och pekfingeret möts.



Nypning med tre fingrar

Forma lera till en rulle och placera den mellan tummen och pekfinger och långfinger. Forma en triangel och tryck så att tumme och fingrar möts.



Nypning med fingertoppar

Bild A:

Forma lera till en kona med hjälp av handens insida. Ta bitar ur konan med den andra handens tumme och pekfinger.

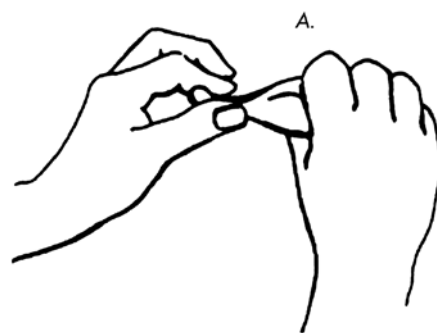


Bild B:

Samla alla småbitar och forma en kona av dessa.



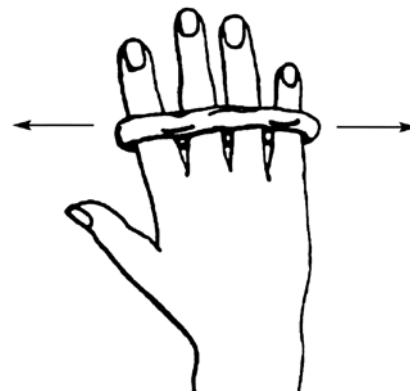
Böj främre del av fingrarna

Lägg underarmen på ett bord med handens översida mot bordsskivan. Forma lera till en rulle och placera den över fingerlederna. Kläm ihop rullen med fingrarna utan att lyfta knogarna från bordet.



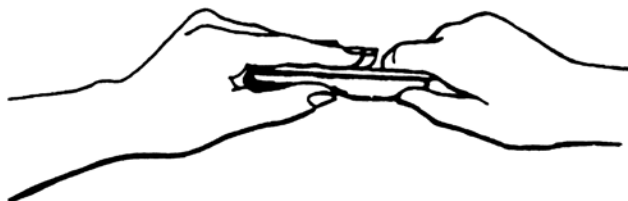
För isär fingrar

Forma en ring av lera och placera den runt dom nedre fingerlederna. Tryck fingrarna utåt mot leran.



Träning främre del av fingrar

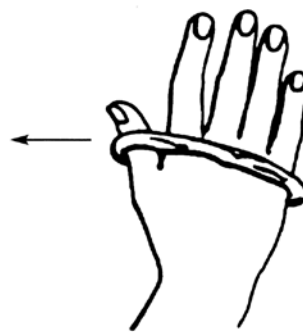
Täck en platta i trä eller hårdplast med lera. Leran ska täcka hela plattan. Håll plattan mellan tumme och fingrar. Tryck mot leran med raka fingrar och böjda knogar.



Håll på detta sätt och tryck mot plattan underifrån.

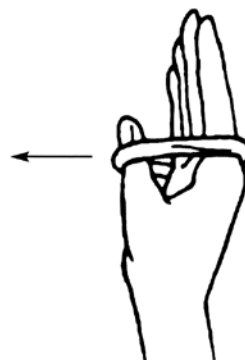
Sträck tumme i sidled

Placera en ring av lera runt den nedre delen av handen. Håll fingrarna raka och sträck tummen åt sidan mot leran.



Sträck tumme framåt

Placera en ring av lera runt den nedre delen av fingrarna och tummen. Håll fingrarna raka och sträck tummen ut mot leran.



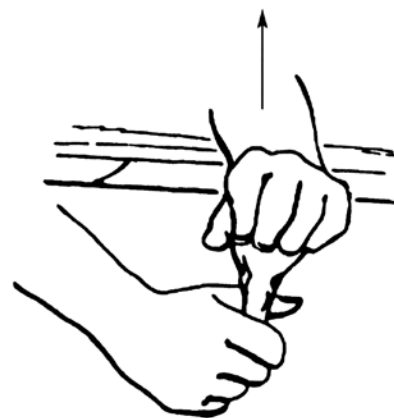
Sträck fingrar och handled

Forma lera till en rulle med kraftiga rörelser framåt och bakåt. Håll fingrar, tumme och handled sträckta under rörelserna.



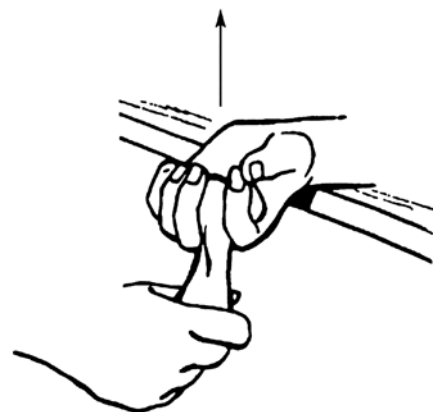
Sträck handled

Placera underarmen på ett bord. Handleden ska vara avslappnad och hänga ner över bordskanten med handflatan riktad mot golvet. Håll i ena ändan av leran. Fatta med den andra handen om den delen av leran som hänger. Dra leran uppåt. Underarmen ska ligga kvar på bordet.



Böj handled

Placera underarmen på ett bord med handens insida uppåt. Handens baksida ska hänga över bordskanten. Lägg lera i handflatan så att lera hänger ner mellan pekfingret och ringfingret. Fatta med den andra handen den delen av leran som hänger. Dra leran uppåt. Underarmen ska ligga kvar på bordet.



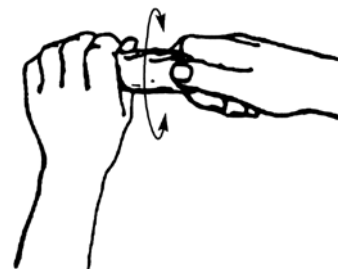
Vrid underarm i sidled

Placera underarmarna på ett bord med handflatorna riktade mot bordsskivan. Forma leran så att Du kan greppa om den med båda händerna. Håll fast leran med en hand. Böj den andra handen åt vänster och höger. Byt hand och gör på samma sätt.



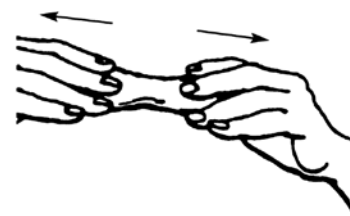
Vrid underarm

Placera en underarm på ett bord med handflatan riktad mot bordsskivan. Forma lera så att Du kan greppa om den med den hand som får stöd av bordet. Ta med den andra handen lera mellan tummen och pekfingret och vrid framåt och bakåt.



För isär armar horisontellt

Håll armarna sträckta framför kroppen. Ta lera mellan fingrarna och dra så att leran bildar en tunn sträng.



Butik & showroom
Södergatan 38, 195 47 MÄRSTA
Tel: 08-591 292 50 • Fax: 08-591 297 84
info@euforia.se • www.euforia.se

