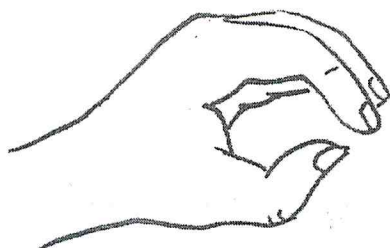
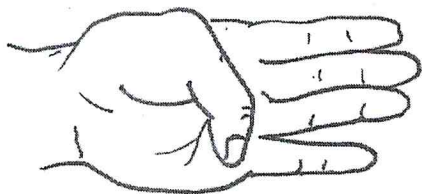


Með hendurnar í byrjunarstillingu, losaðu þá hvern fingur af öðru – byrjaðu á vísifingri - þegar þú hefur losað alla fingurna láttu þá mætast aftur byrjaðu á þumli og svo hina fingurna koll af kalli.



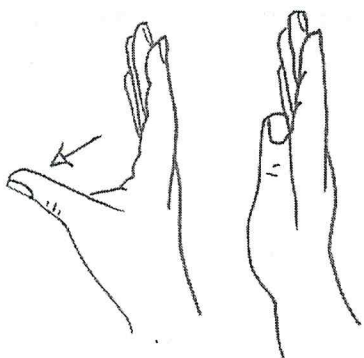
#### **pumall**

Handarjaðar hvílir á borði, úlnliður sveigður örlítið aftur. Fingurgómar þumals og vísifingurs mætast og mynda O. Endurtakið með þumli og löngutöng, baugfingri og litla fingri.



#### **pumall**

Pumall beygist að grunnlið litla fingurs.



#### **pumall**

Handarjaðar hvílir á borði. Færið þumal út frá vísifingri eins og þegar gripið er um glas.

Spila með fingrunum

Nýta sér lyklaborð tölvu til æfinga

Nota hendurnar sem mest í daglegu lífi

Muna að teygja vel