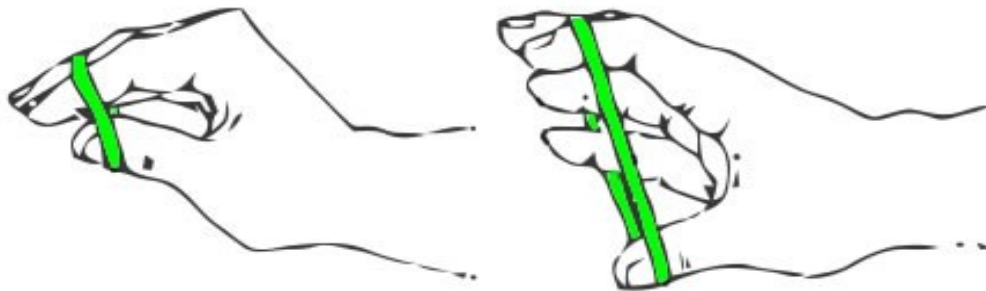


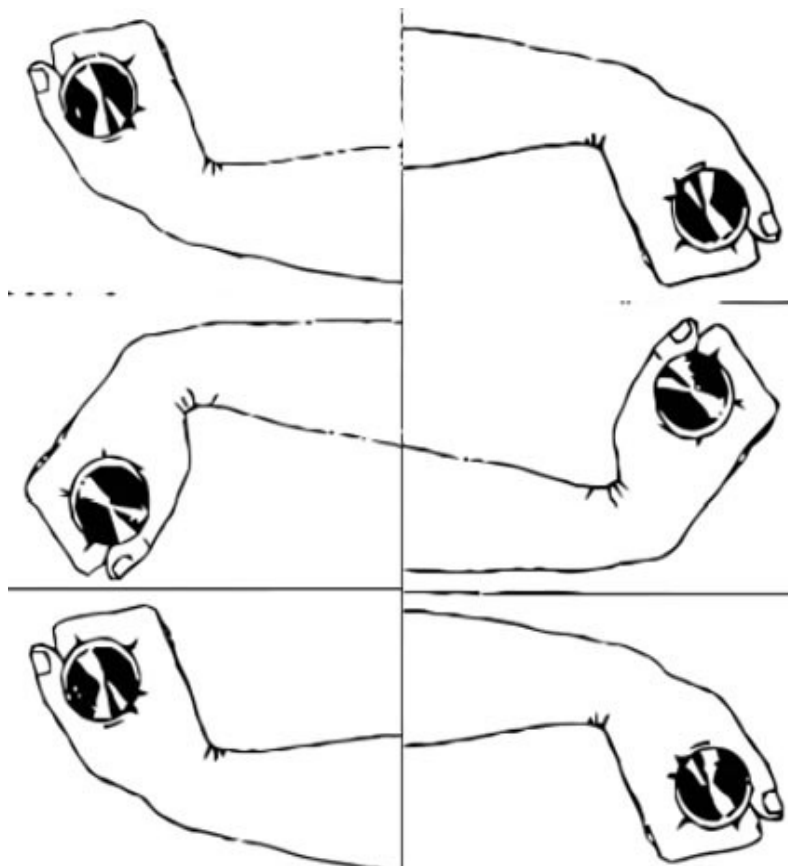
OEFENING 1



Plaats een stevige rekker rond de vingers zoals hierboven aangetoond. Strek de vingers tegen de weerstand van de rekker in. Herhaal tot vermoeidheid gevoeld wordt in de voorarmspieren en stop dan. Herhaal de oefening meerdere malen per dag. Het is de bedoeling dat na verloop van tijd, een stijgend aantal oefeningen kunnen uitgevoerd worden.

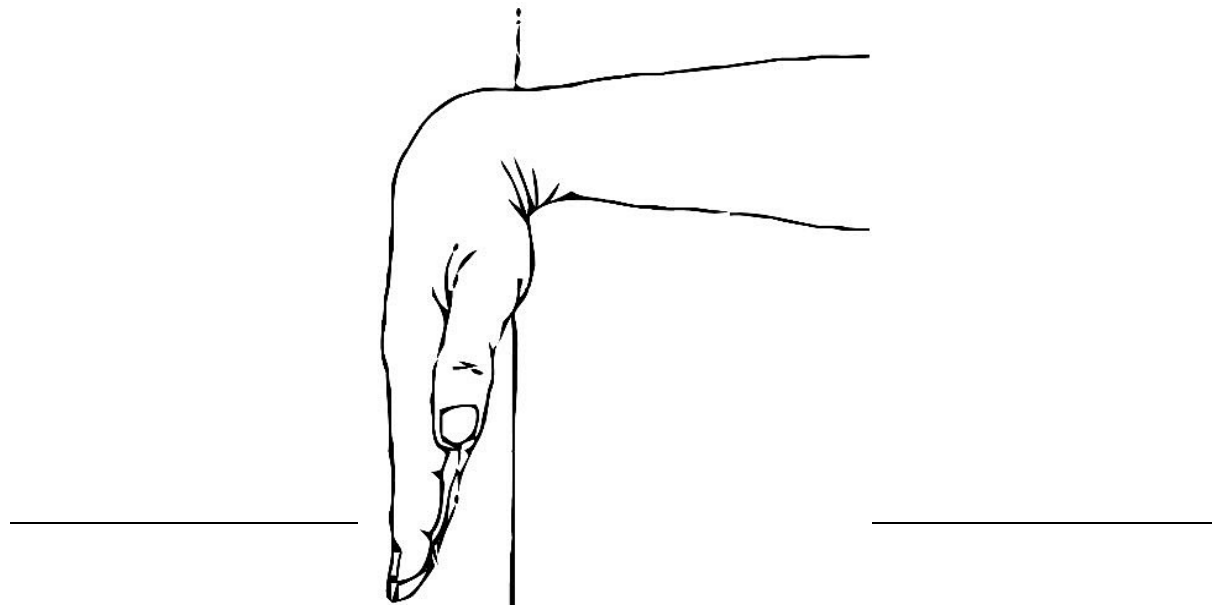
OEFENING 2 :

Leg uw hand en voorarm op tafel en houd een gewicht van 0.5 kg in de hand zoals zichtbaar op de onderstaande foto's. Plooi en strek de pols tot je vermoeidheid voelt in de voorarm. Er mag geen pijn zijn tijdens de oefening.



OEFENING 3 : STRETCHEN VOOR TENNISSELLEBOOG

Strek de elleboog , en houd de handrug tegen een muur. Duw hard tot de handrug 90 ° vormt tegen de muur. Dit veroorzaakt het gewenste stretch effect thv de elleboog en voorarm. Houd de spanning aan gedurende 30 sec. en herhaal 5 maal



OEFENING 4 : GOLVERSELLEBOOG

idem als oefening 3 , doch je houdt de arm met de palm tegen de muur.

