

Oefeningen voor de elleboog, pols en vingers



Mobilisatie oefeningen

1 Cirkels draaien

Draai de handen rustig rond vanuit de polsen. Doe dit langzaam met controle. Draai eerst de ene kant op en daarna de andere kant.
Herhalingen: 10



2 Strecking

Plaats de handpalmen tegen elkaar en zorg dat de ze tegen elkaar blijven 'geplakt'.
Breng de handen rustig naar beneden zodat er rek op de polsen komt te staan.
Herhalingen: 5



3 Buiging

Plaats de handruggen van de handen tegen elkaar. Beweeg de handen rustig naar boven zodat er rek op de polsen komt.
Herhalingen: 5

