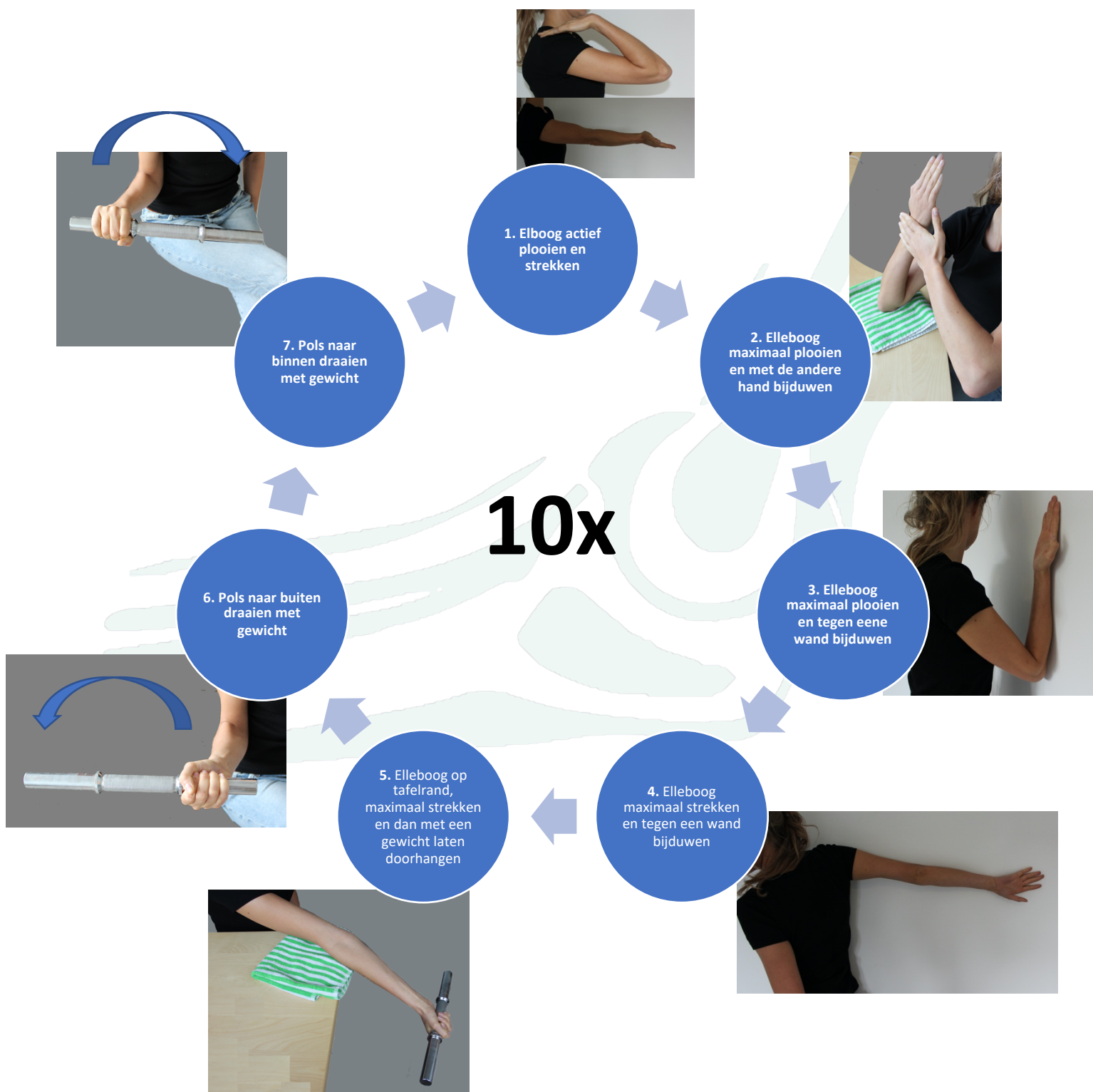


Oefenschema Elleboogstijfheid

- **Frequentie:** 3x /dag
- **Gewicht:** bv een flesje water van 50cl, een halter van 1-2 kg



Uitleg bij de oefeningen:

Oefening 1:

1. Plooi de arm tot je met de hand de schouder kan raken.
2. Strek de arm volledig uit.
3. Herhaal 10 keer.

Oefening 2:

1. Zit aan een tafel met de arm op de tafel (leg een handdoek onder de arm)
2. Plooi de aangedane arm zo ver als U kan.
3. Plooi de arm verder door met de andere hand druk te zetten op U arm.
4. Houd deze positie 10 seconden aan.
5. Herhaal 10 keer.

Oefening 3:

1. Ga voor een muur staan.
2. Plaats de voorarm tegen de muur.
3. Plooi de elleboog verder door dichterbij de muur te komen.
4. Houd deze positie 10 seconden aan.
5. Herhaal 10 keer.

Oefening 4:

1. Ga voor een muur staan.
2. Plaats de arm tegen de muur en draai het bovenlichaam weg van de muur.
3. Probeer zo ver mogelijk weg te draaien.
4. Houd deze positie 10 seconden aan.
5. Herhaal 10 keer.

Oefening 5:

1. Zit aan een tafel met de arm op de tafel (leg een handdoek onder de arm)
2. Houdt een gewicht in de hand en laat de arm strekken door dit gewicht.
3. Houd deze positie 10 seconden aan.
4. Herhaal 10 keer.

Oefening 6:

1. Ga op een stoel zitten en houd een gewicht verticaal omhoog in je hand met je elleboog in de zij.
2. Laat het gewicht naar buiten draaien.
3. Houd deze positie 10 seconden aan.
4. Herhaal 10 keer.

Oefening 7:

1. Ga op een stoel zitten en houd een gewicht verticaal omhoog in je hand met je elleboog in de zij.
2. Laat het gewicht naar binnen draaien.
3. Houd deze positie 10 seconden aan.
4. Herhaal 10 keer.