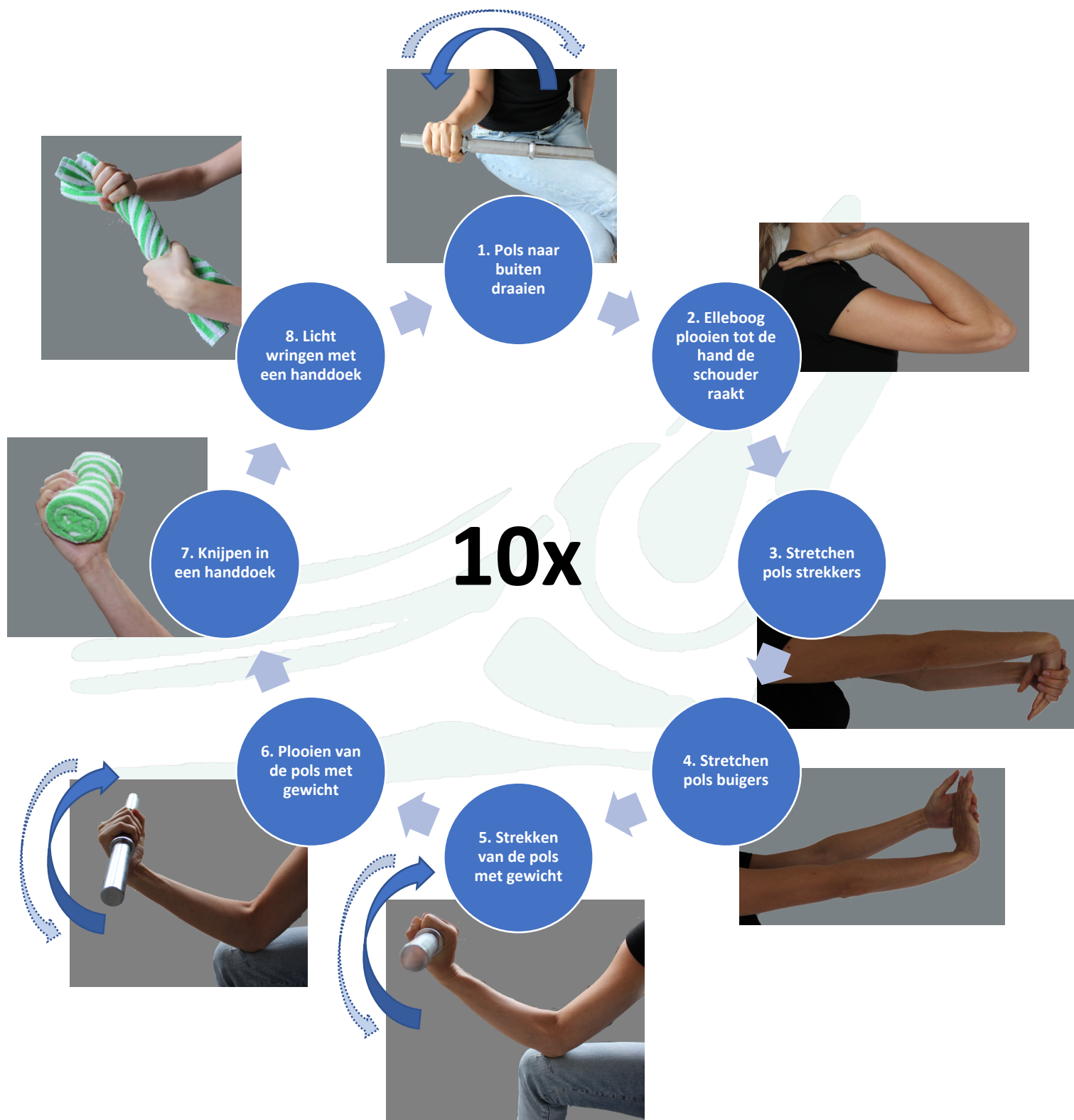


# Oefenschema Golf- en Tenniselleboog

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



## **Uitleg bij de oefeningen:**

### **Oefening 1:**

1. Ga op een stoel zitten en houd een gewicht verticaal naar beneden in je hand met je elleboog op je knie.
2. Draai de handpalm omhoog.
3. Draai de hand terug in de andere richting totdat je handpalm naar beneden wijst.
4. Herhaal 10 keer aan elke kant.
5. Probeer de beweging naar uw onderarm te isoleren, terwijl u uw bovenarm en elleboog stil houdt.

### **Oefening 2:**

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

### **Oefening 3:**

1. Til de arm recht voor het lichaam op.
2. Met de handpalm naar beneden, buig je de pols langzaam naar beneden.
3. Trek met de andere hand de stretchhand voorzichtig verder naar beneden.
4. Houd deze positie 15 tot 30 seconden vast.
5. Ontspan de pols.
6. Herhaal 10 keer aan elke kant.

### **Oefening 4:**

1. Til de arm recht voor het lichaam op.
2. Strek de pols langzaam met de handpalm naar beneden.
3. Trek met de andere hand de vingers voorzichtig terug naar het lichaam.
4. Houd deze positie 15 tot 30 seconden vast.
5. Ontspan de pols.
6. Herhaal 10 keer aan elke kant.

### **Oefening 5:**

1. Ga op een stoel zitten met een gewicht in je hand met je handpalm naar beneden gericht, waarbij je elleboog comfortabel op je knie rust.
2. Houd uw handpalm naar beneden gericht en strek uw pols uit door deze naar uw lichaam te krullen. Als dit te uitdagend is, doe de beweging dan zonder gewicht.
3. Keer terug naar de beginpositie en herhaal 10 keer aan elke kant.
4. Probeer de beweging naar de pols te isoleren en houd de rest van de arm stil.

### **Oefening 6:**

1. Ga op een stoel zitten met een gewicht in je hand met je handpalm naar boven gericht en de elleboog comfortabel op je knie rustend.
2. Houd uw handpalm naar boven gericht en buig uw pols door deze naar uw lichaam te krullen.
3. Keer terug naar de beginpositie en herhaal 10 keer aan elke kant.
4. Probeer de beweging naar de pols te isoleren en houd de rest van de arm stil.

Oefening 7:

1. Gebruik een opgerolde handdoek, sok of tennisbal en plaats deze in de handpalm.
2. Pak de bal of handdoek met de vingers vast om een vuist te vormen.
3. Knijp stevig gedurende 10 seconden.
4. Herhaal 10 keer aan elke kant.

Oefening 8:

1. Ga in een stoel zitten met een handdoek in beide handen, met ontspannen schouders.
2. Draai de handdoek met beide handen in tegengestelde richting alsof je water uitwringt.
3. Herhaal 10 keer en herhaal dan nog 10 keer in de andere richting.

