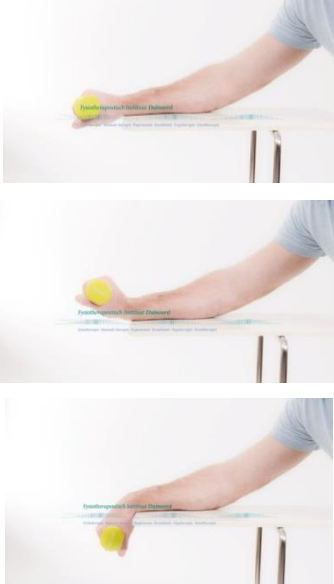
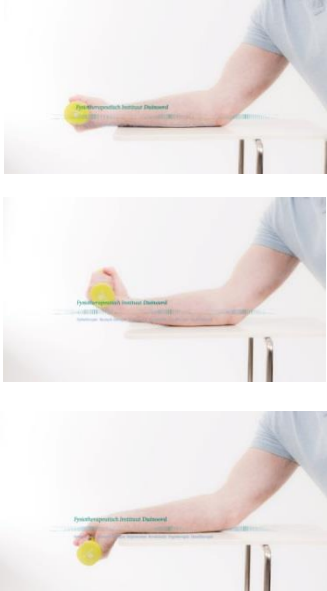





Oefeningen voor de hand en pols

<p>Strekken van de pols</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>Instructie</p> <ul style="list-style-type: none"> • U start zittend aan een tafel, waarbij de onderarm en elleboog op tafel steunen maar de pols ligt vrij met de handrug naar boven. • Gebruik eventueel een gewichtje in de hand om de oefening te verzwaren. • Strek de pols omhoog. • Laat vervolgens de hand zakken en herhaal dit. • 3 series van 15 herhalingen
<p>Buigen van de pols</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • U start zittend aan een tafel waarbij de onderarm en elleboog op tafel steunen maar de pols en hand vrij liggen met de handpalm naar boven. • Gebruik eventueel een gewichtje in de hand om de oefening te verzwaren. • U buigt uw hand en maakt een vuist. • Laat de hand rustig zakken naar de beginpositie. • 3 series van 15 herhalingen

<p>Draaien van de onderarm</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • U start zittend aan een tafel, waarbij uw onderarm en elleboog op de tafel rusten. In uw hand heeft u een voorwerp bv. een gewicht. • U laat, met de elleboog gebogen, de bovenzijde van het voorwerp van verticaal, zoveel mogelijk naar horizontaal zakken. Hierbij komen de elleboog en onderarm niet van de tafel af. U draait hierbij de onderarm en hand vanuit de elleboog. • Doe dit beide kanten op. • 3 series van 15 herhalingen
<p>Bal draaien</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • Neem 2 ballen in één hand. • Draai deze ballen in de hand, door met de pinkmuus en de duim de ballen langs elkaar te draaien. • Let op: Laat de ballen actief met de vingers en de duim rollen. • 3 series van 15 herhalingen
<p>Zijwaarts buigen van de hand</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • Uw onderarm en elleboog rusten op de tafel. Beweeg de pink zijde van de hand naar beneden, terwijl de onderarm op de tafel blijft liggen. • Hef de hand vervolgens weer omhoog, met de duimzijde naar boven. • 3 series van 15 herhalingen