

Short Guide voor elleboog, pols en hand

Oefening 1 – onderarm in balans versie 1

- Hou je elleboog voor je schouder en plooi die in een hoek van 90°
- Maak een vuist met je hand met de duim aan de buitenzijde
- Breng de pinkzijde van de vuist naar de pinkzijde van de elleboog

Oefening 2 – onderarm in balans versie 2

- Zie oefening 1 maar met andere handpositie: knijp de duimmuis en pinkmuis van je hand samen, zonder dat de pink en de duim elkaar aanraken

Oefening 3 – pols en onderarm in balans

- Strek je armen naar voor, start met de vingers maximaal open en gestrekt en maak dan een vuist
- Beweeg dan de polsen, eerst naar binnen en naar je toe, dan naar beneden en dan naar buiten en boven

Oefening 4 – stretching van pols en vingers

- Vlecht de vingers in elkaar. Met de ene hand/arm rek je de andere hand/pols/arm uit – eventueel combineren met torsies.

Oefening 5 – release van de handpalm

- Steun je hand op een harde ondergrond
- Hef en spreid de vingers zo hoog en zo breed mogelijk
- Je kan je handpalm en vingers ook masseren met fricties dwars op de lengterichting van de vingers

Oefening 6 – actieve stretch van pols en onderarm

- je handen zijn iets breder dan je schouders – zet de vingers schuin naar buiten
- duw alle vingertoppen in de mat met de vingers gespreid
- duw ook het gewricht van de wijsvinger met de hand naar beneden
- plaats gradueel meer gewicht op de polsen door je gewicht naar voor te bewegen