
Oefeningen Golferselleboog

De volgende oefeningen zouden 5 keer per dag gedurende 6 weken uitgevoerd moeten worden

Stretching van de flexoren van de pols

Strek de elleboog en overstrekk de pols. Strek de pols maximaal door met de andere hand mee te helpen.

Je kan nog meer stretch geven door met de hand te draaien en duim naar onder te laten wijzen.

Hou deze houding 30 seconden aan, ontspan terug en herhaal drie keer.



Stretching van de flexoren met geplooid elleboog

Leg beide handpalmen tegen elkaar. Zorg dat zowel de vingers als de polsen elkaar raken en duw de ellebogen naar boven.

Hou deze houding 30 seconden aan, ontspan en herhaal drie keer.



Actieve oefeningen van de flexoren

Breng de hand in neutrale stand. Breng de pols in extensie. Maak een gebalde vuist. Breng de pols in flexie.

Starten zonder gewicht. 3 à 4 keer per week, altijd samen met de passieve stretchoefeningen.

Indien dit pijnloos gaat, kunnen dezelfde oefeningen met een schuimbal of een klein gewicht (1kg) uitgevoerd worden.

