

Mobiliserende oefeningen voor de pols

Oefening 1

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Strek de arm en omvat de hand van de uitgestrekte arm met de andere hand. Buig vervolgens de pols en geef wat extra druk met de hand. Op een gegeven moment voel je rek rond de bovenkant van de pols. Houdt de positie dan even vast



Oefening 2

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Plaats de handpalmen tegen elkaar op borsthoogte. Druk beide handen stevig tegen elkaar aan. Laat de handen vervolgens iets zakken tot je rek begint te voelen. Houdt de positie vervolgens vast

Oefening 3

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Plaats de handruggen tegen elkaar op borsthoogte. Druk beide handen stevig tegen elkaar aan. Hef de handen vervolgens iets omhoog tot je rek begint te voelen. Houdt de positie vervolgens vast

