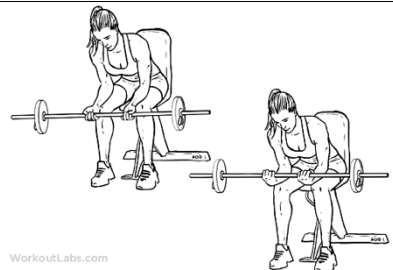
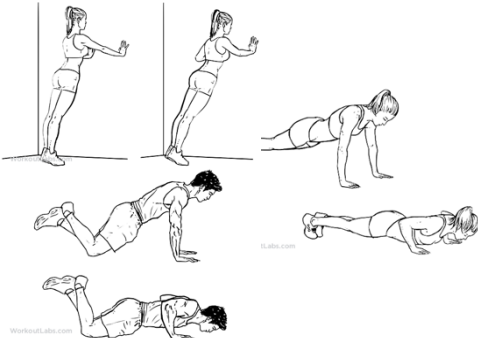
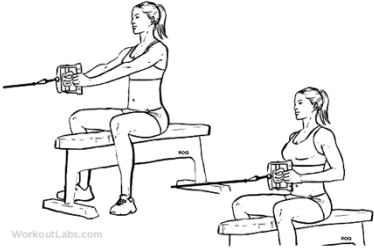
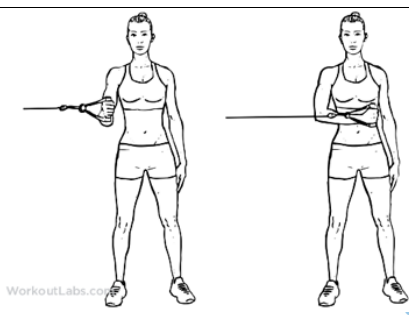


Tennisarm

Fysio Scheveningen
Jurriaan Kokstraat 8
2586SJ Den Haag

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
@ annejeen@fysio-scheveningen.nl

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Pols- flexoren trainen	- Plaats de arm, met de handpalm open naar boven, op een been of tafel; - Neem het flesje of gewicht in de hand en buig de pols door de hand omhoog te trekken; - N.B. Zorg dat de arm blijft liggen, deze mag niet van het been of de tafel afkomen.	5 kg max	
Opdrukken	- Duw de armen vanuit volledig gebogen positie langs het lichaam naar voren; - Laat hierbij de schouderbladen ook helemaal van achteren naar voren bewegen;	Eigen niveau	
Low Row	- Trek de armen vanuit volledig gestrekte positie langs het lichaam naar achteren; - Duw hierbij de borstkas omhoog waardoor de schouderbladen goed samengetrokken zijn.	20 kg max	
Endo- rotatie	- Beweeg van maximaal naar buiten gedraaid naar maximaal naar binnen gedraaid met de aangedane arm; - Hou een handdoek tussen de bovenarm en de romp; - N.B. Hou de pols recht, deze mag niet bewegen.	10 kg max	

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Rekken pols- extensoren	- Streck de arm naar voren met de handpalm naar beneden; - Trek met de andere hand de hand naar onder waardoor de handpalm naar de borstkast wijst. - N.B. De rek moet trekken in de bovenzijde van de onderarm.	-	