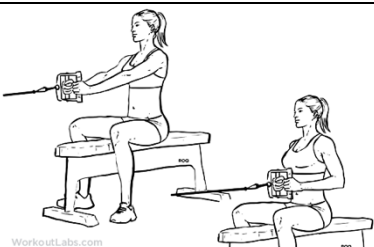


Golfarm

Fysio Scheveningen
Jurriaan Kokstraat 8
2586SJ Den Haag

Doe elke oefening 40 seconden met daarna 20 seconden rust, herhaal dit 3 maal.

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

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Pols- extensoren trainen	- Plaats de arm, met de buitenzijde hand 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	
Rekken pols flexoren	- Strek de arm naar voren met de handpalm naar beneden; - Trek met de andere hand de hand naar boven waardoor de vingers naar het plafond wijzen.	-	
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	
Exo-rotatie	- Beweeg van maximaal naar binnen gedraaid naar maximaal naar buiten gedraaid met de aangedane arm; - Hou een handdoek tussen de bovenarm en de romp; - N.B. Hou de pols recht, deze mag niet bewegen.	5 kg max	