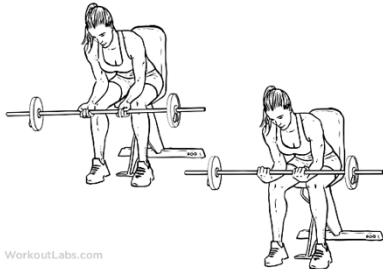
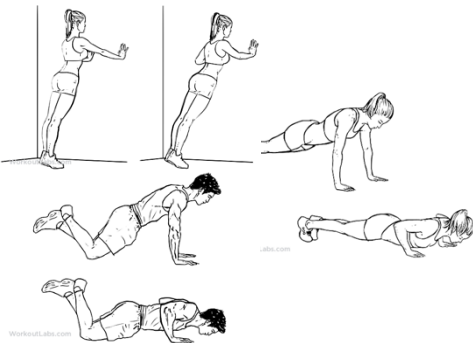
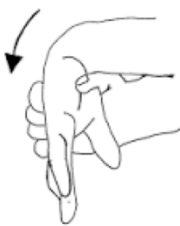


Pols mobiliteit

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; - N.B. Het gaat om de beweging, niet om de kracht	Eigen niveau	
Palmairflexie	- Strek de arm naar voren met de binnenkant van de hand naar beneden; - Laat de vingers naar beneden wijzen; - Trekt met de andere hand, de hand door richting het lichaam terug.	-	
Dorsaalflexie	- Strek de arm naar voren met de binnenkant van de hand naar beneden; - Laat de vingers naar het plafond wijzen; - Trekt met de andere hand, de hand door richting het hoofd.	-	