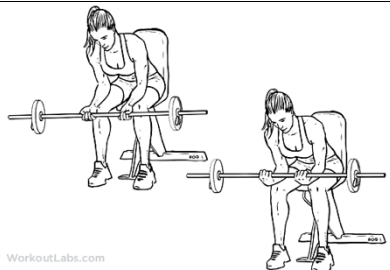
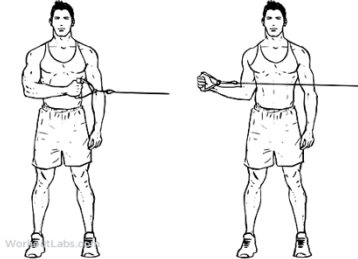
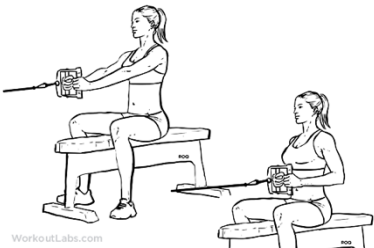
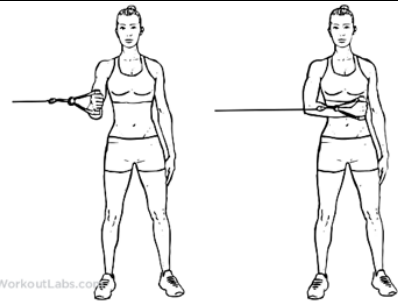


Stabiliteit pols

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	
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	
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	



Fysio Scheveningen
Jurriaan Kokstraat 8
2586SJ Den Haag

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

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Trainen pols- extensoren	- Plaats de arm, met de handpalm naar beneden 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	

