

MOBILISERENDE POLSBEWEGINGEN

Laat je onderarmen rusten op de handdoek en neem je handen in beschermgreep.

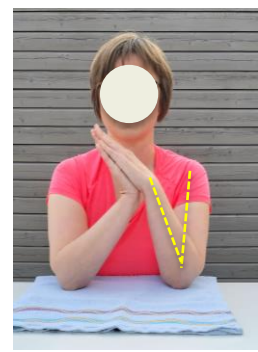
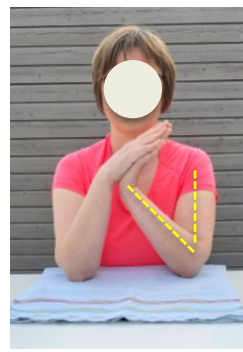
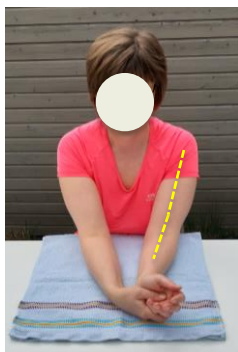
Beweeg je ene handpalm naar boven, daarna andere handpalm (geen pijn!)



Probeer polsen rustig te strekken en te buigen.

Dit kan met de handen in beschermgreep bij hoge spierspanning.

Of eventueel bij elleboogsteun met de handen tegen elkaar.



Steun op de ellebogen en breng je handen tegen elkaar.

Hou onderarmen stabiel terwijl je je handen dichterbij brengt en van je weg beweegt.

Dit kan met je handen tegen elkaar maar ook met handen in beschermgreep.

