



## 10. Handen en polsen bewegen

Doel: beweeglijkheid van de armen, handen en polsen verbeteren.

1 Leg de handen plat op het werkblad.



**TIP** Help eventueel met de goede hand.



2 Draai de armen en handen naar buiten, zodat de onderkant van uw handen zichtbaar wordt.



3 Draai rustig weer terug.

Herhaal 5 x



**LET OP** Laat de handen niet terugvallen.



4 Til beide handen zover mogelijk van het werkblad. Laat de onderarmen op het blad liggen. Leg de handen terug.

Herhaal 5 x

