



25. Hand optillen

Doel: spierkracht van de onderarm vergroten en beweeglijkheid van de pols verbeteren.

- 1 Leg beide handen en armen plat op de tafel. Zorg dat ook de elleboog op tafel ligt.



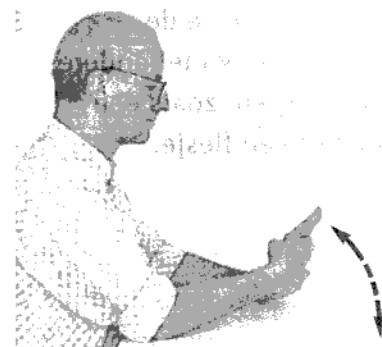
TIP Het helpt als u de oefening met beide handen doet. Kijk naar de goede hand.

- 2 Til beide handen zo ver mogelijk van het tafelblad. Laat de onderarmen op tafel liggen. Leg de handen terug op tafel.

Herhaal 5 x



VARIATIE Pak de aangedane hand in de handpalm vast en til de hand van de tafel. Doe in gedachten de oefening zonder hulp van de goede hand!



LET OP Niet bij de vingers pakken en achterover trekken! Zo kunt u uw gewrichten beschadigen.

