

26. Beker pakken

Doel: spieren van de hand versterken (gebruik van de aangedane hand verbeteren).

Klaarleggen: plastic beker.



1 Leg de aangedane arm en hand plat op tafel.

1



LET OP Houd de pols zo recht mogelijk.

2 Pak de beker vast. Laat de beker weer los en leg de hand terug op tafel.

2

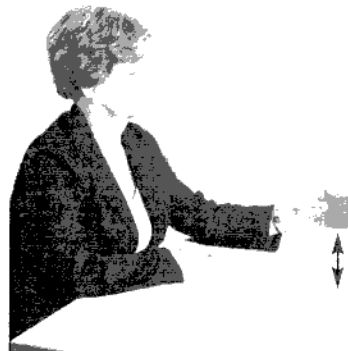


Herhaal 5 x

VARIATIE Doe de oefening ook met andere voorwerpen, zoals een tube of een flesje.

3 Pak de beker vast. Til de beker van de tafel. Houd de elleboog op tafel. Zet de beker terug op tafel.

3



Herhaal 5 x

VARIATIE Geef iemand een hand. Gebruik uw aangedane hand. Als dit uw linkerhand is, geef dan met links een hand.

