

Oefeningen Pols

Spierversterkende oefeningen

Oefening 1		
O		<p>Doel: Verbeteren kracht polsspieren (strekkers).</p> <p>Houding: Zittend aan een tafel met gewicht.</p> <p>Uitvoering: Pak een gewicht. Leg uw onderarm op een tafel met uw handpalm naar beneden wijzend. Laat uw pols met gewicht over de tafel hangen. Beweeg vervolgens de pols met het gewicht omhoog zonder uw onderarm van de tafel te bewegen.</p> <p>Intensiteit: 4 maal 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw onderarm plat op de tafel blijft liggen.</p>
Oefening 2		
O		<p>Doel: Verbeteren kracht polsspierenv(buigers).</p> <p>Houding: Zittend aan een tafel met gewicht.</p> <p>Uitvoering: Pak een gewicht. Leg uw onderarm op een tafel met uw handpalm naar boven wijzend. Laat uw pols met gewicht over de tafel hangen. Beweeg vervolgens de pols met het gewicht omhoog zonder uw onderarm van de tafel te bewegen.</p> <p>Intensiteit: 4 maal 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw onderarm plat op de tafel blijft liggen.</p>