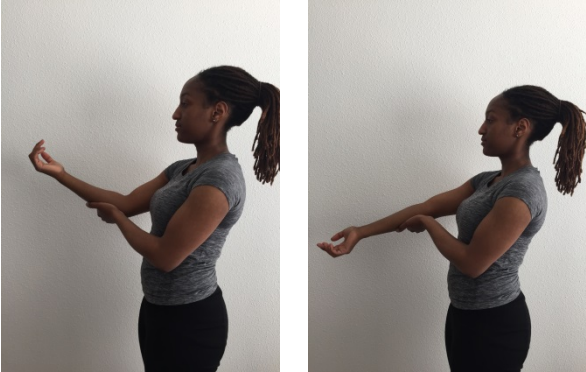

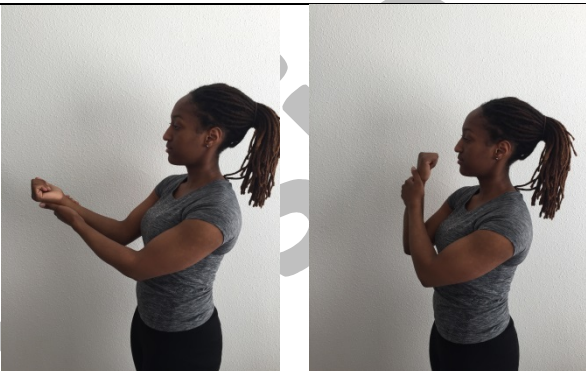


## Oefeningen Elleboog

### Mobiliserende oefeningen

Oefening 1		
O		<p><b>Doel:</b> Verbeteren beweeglijkheid elleboog (strekken).</p> <p><b>Houding:</b> Zittend of staand.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Strek uw elleboog, houdt dit een paar seconden vast. Ga vervolgens terug en herhaal.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3-5 maal daags 10 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> U kunt uw andere hand als hefboom gebruiken.</p>
Oefening 2		
O		<p><b>Doel:</b> Verbeteren beweeglijkheid elleboog (strekken).</p> <p><b>Houding:</b> Staand.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Plaats uw handen op de tafel of tegen de muur. Strek uw ellebogen door uw lichaam naar achteren te bewegen terwijl u contact blijft houden met de muur of tafel.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3-5 maal daags 10 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Houdt de eindstand een paar seconden vast.</p>
Oefening 3		
O		<p><b>Doel:</b> Verbeteren beweeglijkheid elleboog (buigen).</p> <p><b>Houding:</b> Zittend of staand.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Buig uw elleboog, houdt dit een paar seconden vast. Ga vervolgens terug en herhaal.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3-5 maal daags 10 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> U kunt uw andere hand gebruiken om lichte overdruk te geven.</p>

Oefening 4

O



**Doel:** Verbeteren beweeglijkheid elleboog (binnenkant en buitenkant)

**Houding:** Zittend aan tafel.

**Uitvoering:** Plaats uw onderarmen op een tafel. Draai uw handpalmen naar binnen, houdt dit enkele seconden vast. Draai vervolgens uw handpalmen naar buiten en houdt dit enkele seconden vast.

**Intensiteit:** 3-5 maal daags 10 herhalingen.

**Aandachtspunt:** Doe dit met 2 armen tegelijk.