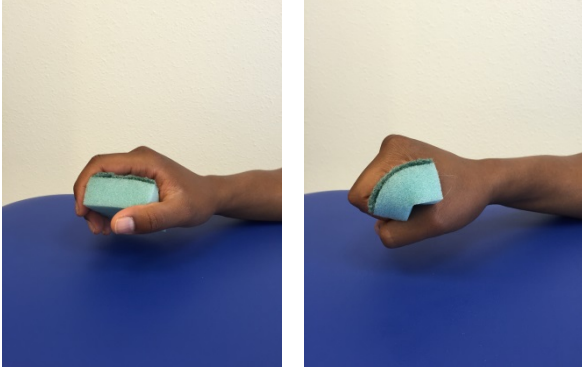
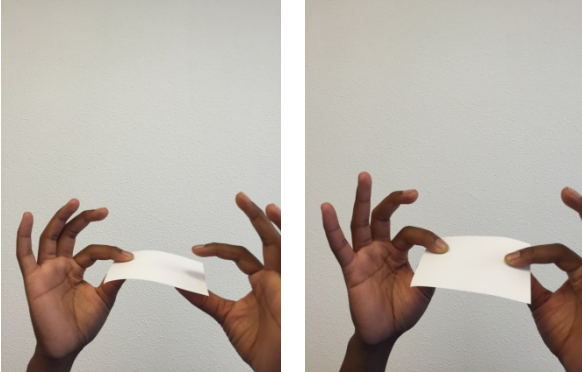
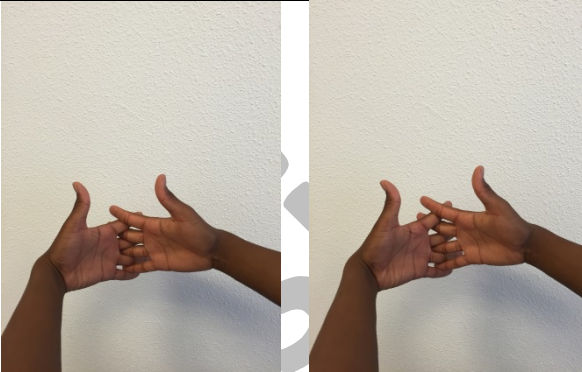


Krachtoefeningen hand/vingers

Oefening 1	
O	 <p> Doel: Verbeteren kracht hand/vingers Houding: Zittend/staand met spons in de hand. Uitvoering: Pak de spons vast en knijp met uw hand in de spons. Dit kan ook in een bak met water. Ook kunt u de spons boven de bak met water uitknijpen. Intensiteit: 2 maal daags, 3 minuten. Aandachtspunt: Houdt uw pols in de neutrale stand. </p>
Oefening 2	
O	 <p> Doel: Verbeteren kracht vingers. Houding: Zittend staand met een papiertje. Uitvoering: Pak het papiertje tussen duim en wijsvinger, trek met uw andere hand het papiertje tussen uw vingers weg terwijl u het papiertje tussen duim en wijsvinger vals probeert te blijven houden. Herhaal deze oefening met duim en middelvinger, ringvinger en pink. Intensiteit: 2 maal daags 5 maal Aandachtspunt: Houdt uw pols in de neutrale stand. </p>
Oefening 3	
O	 <p> Doel: Verbeteren kracht vingers (spreiden en sluiten). Houding: Zittend of staand. Uitvoering: Vouw uw handen in elkaar met de vingers gestrekt. Probeer uw vingers met kracht te spreiden terwijl u deze beweging met de andere vingers tegen houdt door deze te sluiten. Houd dit 5 seconden aan en sluit vervolgens de vingers met kracht en houd dit ook weer 5 seconden aan. Intensiteit: 2 maal daags, 5 maal 5 seconden spreiden en sluiten. Aandachtspunt: Hoe verder u de vingers richting de vingertoppen verplaatst, hoe zwaarder de oefening wordt. </p>