

# Stretching voorarmspiieren

Geschikt voor spierspanning en spierverskortingen. Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

- Oefening 1 is geschikt voor tennis-arm
- Oefening 2 is geschikt voor golfers-arm.

## 1. Stretch voorarmstrekkers (tennis-arm)

Breng de beide handen met de rugzijde naar elkaar.



Kruis je armen, de te stretchen arm onderaan. Strengel je vingers in elkaar.



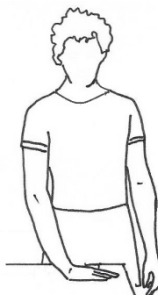
Met gestrekte ellebogen trek je nu de onderste hand naar je toe. Je doet dit door te trekken met duim, wijs- en middelvinger van de bovenste hand aan de duim en wijsvinger van de onderste hand.



10-15 tellen houden

## 2a. Stretch voorarmbuigers (golfers-arm)

Plaats de handpalm van de te stretchen spieren op dwars op tafel met de vingers evenwijdig met de tafelrand.



Plaats de andere hand bovenop de eerste, vlak bij de pols en hou de hand op haar plaats. Strek de elleboog van de te stretchen kant. Buig je romp wat naar de andere zijde.



10-15 tellen houden

## 2b. Stretch voorarmbuigers (golfers-arm)

Plaats de handpalm van de te stretchen spieren op tafel met de vingers naar je toe wijzend.



Plaats de andere hand bovenop de eerste en hou deze op haar plaats. Strek de elleboog van de te stretchen kant. Buig je romp wat naar achter.



10-15 tellen houden