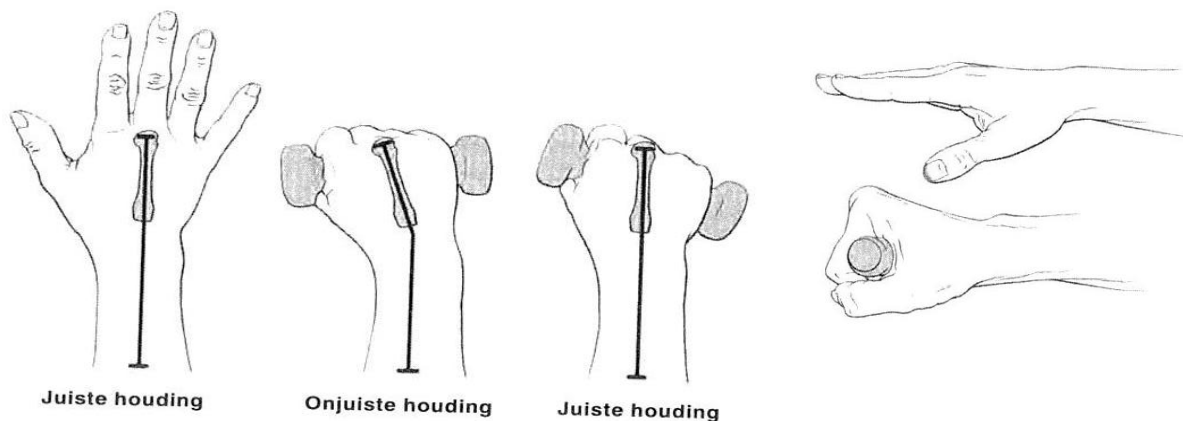


Stabiliserende oefeningen pols

Deze oefeningen zijn voor het versterken van je pols.

Bij diverse polsklachten is het belangrijk om je pols te versterken. De basisoefening hiervoor is een stabiliserende oefening waarbij je jouw pols in de juiste positie leert houden. In deze positie zijn alle spieren rondom de pols even hard aan het werk en wordt het polsgewricht het minst belast.

Zet je pols in de juiste positie, let op de rechte lijn vanaf de knokkel van de middelvinger en een lichte strekking in de pols, zoals je ook in onderstaande afbeeldingen kunt zien. Houd deze positie 10 seconden vast en voer de oefening 10 keer uit.



Deze oefening kun je uitbreiden door een klein gewichtje (denk bijv. aan een hamer) vast te houden van 0,5kg-1kg.

Voer de oefening 5 keer per dag uit.