



wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

Golferselleboog



OEFENING 1

(doel = stretchen)



Hou met gestrekte elleboog je handpalm omhoog. Trek met je andere hand je vingers achteruit.

Hou dit 10sec
Herhaal 3x

OEFENING 2

(doel = Versterken)



Handpalm omhoog + gewichtje
Breng met de andere hand je
pols omhoog en laat langzaam
zakken.

3 reeksen van 15 herhalingen

OEFENING 3

(Doel = pijn stillen)



Maak cirkeltjes met een ijsblok op de pijnlijke plek. Doe dit gedurende +/- 5 minuten (blijf het blokje bewegen!).