

## OEFENING 3 (Doel = pijn stillen)



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

## OEFENING 3 (Doel = pijn stillen)



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

## Golferselleboog



<https://wgcbbrugsepoort.be/elleboog/>

## Golferselleboog



<https://wgcbbrugsepoort.be/elleboog/>

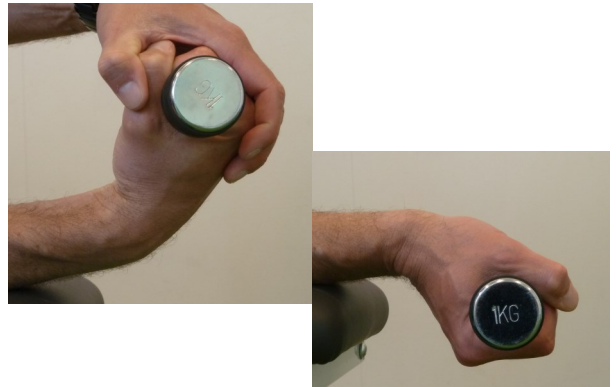
## OEFENING 1 (doel = stretchen)



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  
Brenge met de andere hand je pols omhoog en laat langzaam zakken.

3 reeksen van 15 herhalingen

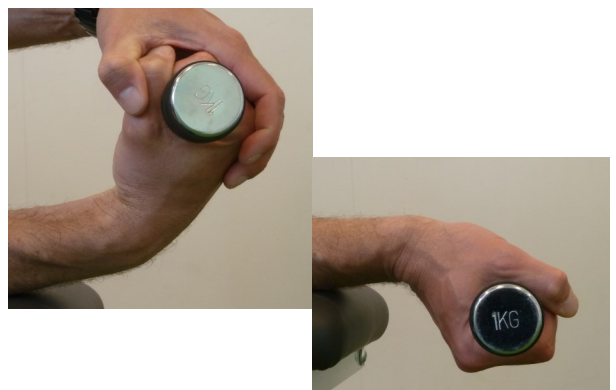
## OEFENING 1 (doel = stretchen)



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  
Brenge met de andere hand je pols omhoog en laat langzaam zakken.

3 reeksen van 15 herhalingen