

## Oefeningen bij Golferselleboog

Onderstaande oefeningen zijn goed om te doen bij een Golferselleboog, ook werperelleboog of golfarm genoemd. Twijfelt u of krijgt u meer last tijdens of na de oefeningen: neem dan contact op met ons centrum. Wellicht zijn er voor uw specifieke geval andere oefeningen wenselijk.

|   |   |
|---|---|
|  | <p><b>1.</b><br/>Ga rechtop staan, draai de onderarm naar buiten en hef deze op tot schouderhoogte. Buig de hand zo ver mogelijk achterover.</p> <p>Pak met de andere hand de vingers van de aangedane hand vast en trek de vingers rustig achterover. Strek daarbij de elleboog. Er ontstaat nu rek in de onderarm, houd deze positie 20-30 seconden vast.</p> <p>Herhaal dit 2-3 keer en doe dit een aantal keer per dag.</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> Rechtop staand</p> |
|---|---|

|   |   |
|---|---|
|  | <p><b>2.</b><br/>Plaats de aangedane elleboog in de zij. Buig de arm en draai de duim naar buiten en buig de handrug zo ver mogelijk naar achteren.</p> <p>Pak met de andere vingers de handpalm vast van de aangedane elleboog en plaats de duim op de handrug. Buig deze rustig een stukje verder tot er rek in der onderarm ontstaat.</p> <p>Houd deze positie 20-30 seconden vast. Herhaal dit 2-3 keer en doe dit een aantal keer per dag.</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> Rechtop staand</p> |
|---|---|



© Fitplan.nl

**3.**

Spread de vingers zo ver mogelijk uit elkaar met een elastiekje eromheen gebonden. Spreid en ontspan de vingers/duim 12 keer.

Herhaal dit 2-3 keer en doe dit een aantal keer per dag.

**Uitgangshouding:** Staand



**Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden**

Orionweg 47  
8938 AG Leeuwarden  
T : 058 – 266 83 20  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)



**Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek**

Simmerdyk 2  
8601 ZP Sneek  
T : 0515 – 78 56 47  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)