

Oefeningen bij een golferselleboog.

Golferselleboog = overbelasting van de polsbuigers.

Doe alleen de oefeningen die voorgeschreven zijn.

Begin en eindig altijd met rekoefeningen. Wissel de krachtoefeningen met rekoefeningen af! Pas na de oefeningen ijskoeling toe (ongeveer 10 minuten).

O Rekoefening 1 (polsbuigers).

Houd de elleboog gebogen tegen de romp en de onderarm horizontaal/recht vooruit met de handpalm boven. Pak met de andere hand de vingers vast en beweeg de hand maximaal 'achterover'. Strek nu langzaam de elleboog. Houd ongeveer 20 seconden aan. Herhaal dit 5 - 10 keer.

O Rekoefening 2 (polsstrekkers).

Buig de elleboog en til de gehele arm horizontaal tot borsthoogte op (met de handrug boven). Buig de hand zoveel mogelijk naar de pinkzijde (dus met de vingers van het lichaam af). Pak nu met de andere hand de vingers vast en draai de hand (met de klok mee zodat de handpalm naar het lichaam gericht is) zover mogelijk naar het lichaam toe. Probeer nu de elleboog langzaam te strekken. Houd ongeveer 20 seconden aan. Herhaal dit 5 - 10 keer.

O Krachtoefening 1 (isometrisch = zonder te bewegen).

Leg de onderarm dwars voor 't lichaam op tafel neer, met de handpalm naar boven gericht. Leg de andere hand dwars over de hand neer. Probeer nu de pols te buigen, dus de onderste hand op te tillen terwijl de onderarm op tafel blijft liggen. Houd dit met de bovenste hand tegen, zodat er geen beweging optreedt (maar wel de spieren aangespannen worden!). Herhaal dit 10 keer.

O Krachtoefening 2 (isometrisch).

Neem een harde bal die precies in de handpalm past. Knijp zo hard mogelijk in de bal. Herhaal dit 10 keer.

O Krachtoefening 3 (dynamisch = met beweging).

Zoals krachtoefening 1, maar laat nu de onderste hand wel opkomen terwijl u met de bovenste hand weerstand geeft. Herhaal dit 10 keer.

O Krachtoefening 4 (dynamische oefening voor polsbuigers).

Neem een halter. Ga op een stoel zitten met de elleboog op het bovenbeen en de handpalm naar boven gericht. Beweeg de hand met de halter omhoog. Houd 10-15 seconden vast en ontspan weer. Begin met een halter van ½ kg. Begin met drie series van 10 herhalingen.

O Krachtoefening 5 (dynamische polsoefening).

Neem een (voldoende dikke) stok van ongeveer 30 cm lang. Bevestig aan de stok een 1 m lang touw met daaraan een gewicht of halter. Neem de stok met 2 handen vast zodat de handpalmen naar boven wijzen en rol zo het touw met het gewicht op. Wissel de handen om zodat de handpalmen naar beneden gericht zijn en rol nu langzaam het touw weer af. Begin met een gewicht van ½ - 1 kg. Begin met drie series van 10 herhalingen.