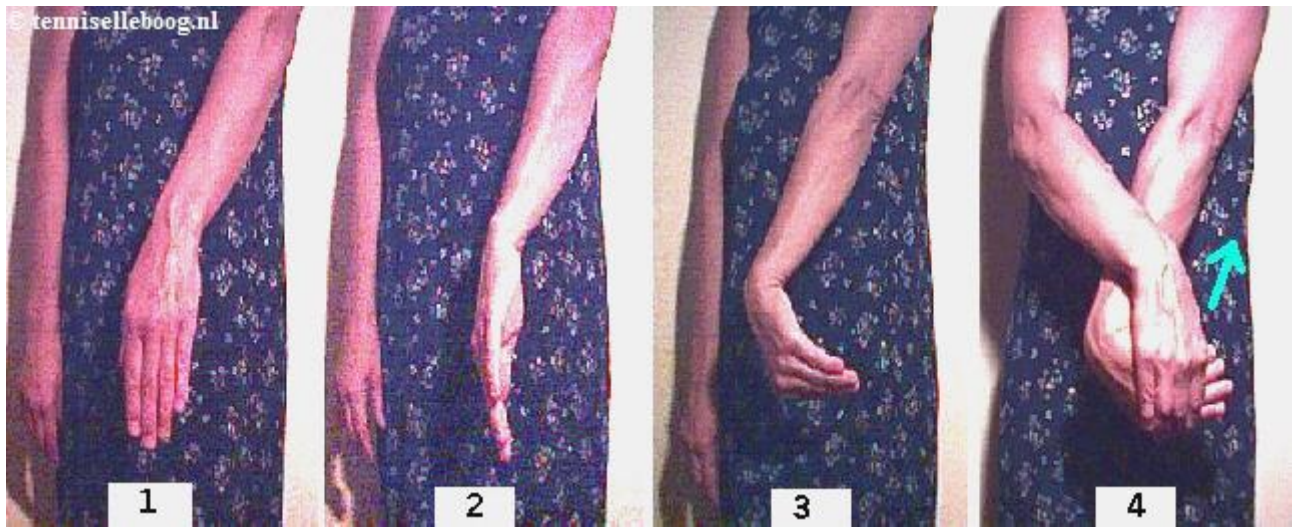


## OEFENINGEN

### Rekoefeningen voor de tennisarm



**Hierboven zien we de meest effectieve rekoefening voor de tennisarm.**

De elleboog gestrekt (1) en de arm voor het lichaam. Draai de arm naar binnen (2) en buig de pols (3). Pak met de andere hand de te rekken "handrug" vast en trek deze vervolgens naar boven (4) tot een rekgevoel wordt waargenomen in de onderarmspieren. Houdt dit 30sec vast.

Dit is de link van een filmpje op youtube waar de oefening wordt voorgedaan.

<http://www.youtube.com/watch?v=PG4S89190Ms&feature=related>