

BLESSUREPREVENTIE

# Stretching BOVENSTE ledematen

- ✓ Voer de stretching uit op het **EINDE** van een training of wedstrijd
- ✓ Houd elke oefening **2 x 20 seconden** aan
- ✓ Voer de oefening **links én rechts** uit
- ✓ **Rek** voelen moet, pijn voelen mag niet

⚠ **Heb je regelmatig ergens pijn of last? Ga dan langs bij je dokter.**

**Je hebt maar één (tennis)lichaam, verzorg jezelf!**

> Volg Tennis Vlaanderen op [tennisvlaanderen.be](http://tennisvlaanderen.be)



## 1. Triceps

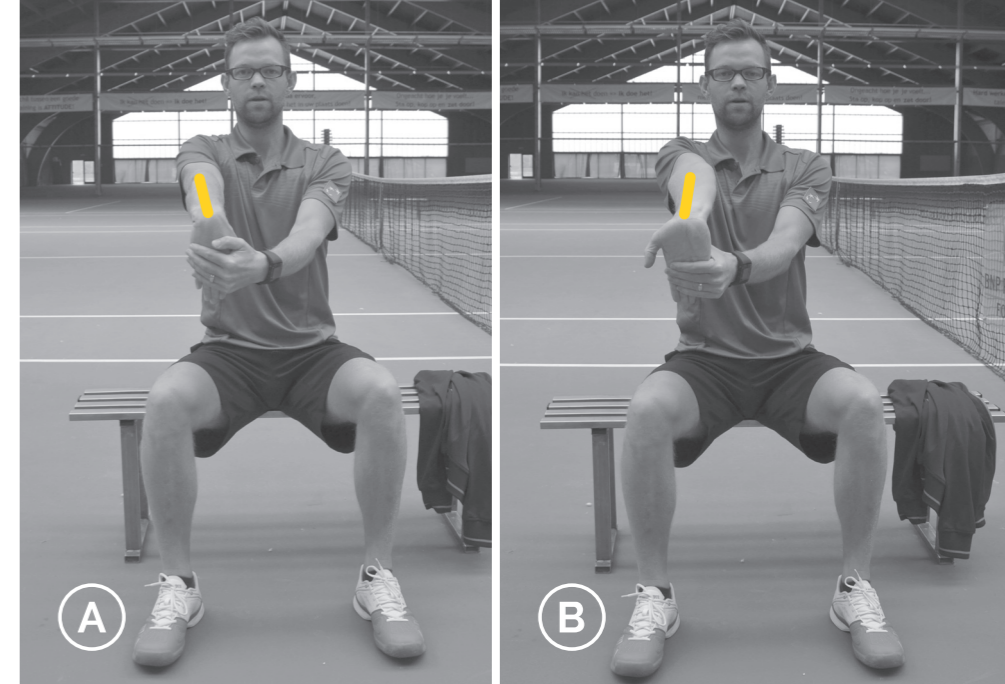
- Zit in neutrale houding op een bank
- Breng één arm boven je hoofd en duw de elleboog naar beneden achter de rug
- Blijf naar VOOR kijken zonder het hoofd te bewegen

✓ **Voel een lichte rekking aan de achterzijde van de bovenarm**

## 2. Onderarm

- Strek één arm uit naar voor
- A:** Plooi de hand met de handpalm naar je toe waarbij de vingers naar onderen wijzen
- B:** Na 20s draai je de hand met de handrug naar je toe

✓ **Voel een lichte rekking aan de boven- en onderzijde van de onderarm**



## 3. Voorzijde van de borstspier

- Plaats de handrug tegen de muur
- Zet met de voet het dichtst bij de muur een stap naar voor ZONDER dat de hand verschuift
- Houd de rug recht (= niet hol trekken)

✓ **Voel een lichte rekking aan de voorzijde van de borstspier**

## 4. Achterzijde van de schouder

- Sta in een neutrale houding met knieën lichtjes geplooid
- Trek het racketblad achter de rug lichtjes naar BENEDEN
- Blijf naar voor kijken zonder het hoofd te bewegen

✓ **Voel een lichte rekking aan de buitenkant van de achterzijde van de schouder**



## 5. Voorzijde van de schouder

- Sta in een neutrale houding met de knieën lichtjes geplooid
- Trek het racketblad achter de rug lichtjes naar BOVEN
- Blijf naar voor kijken zonder het hoofd te bewegen

✓ **Voel een lichte rekking aan de voorzijde van de schouder**

