

## Genoptræning golfalbue

### Udspænding

Øvelserne skal udføres 2 gange dagligt.

#### Øvelse 1



Bøj håndleddet maksimalt opad og nedad og træk med den anden hånd.

Hold udspændingen og tæl til 20.

Gentag i alt 5 gange.

(Samme øvelse som nr. 1, tennisalbue).

#### Øvelse 2



Tryk håndfladerne mod hinanden. Løft albuerne, mens armene holdes foran brystet. Hold strækket og tæl til 20.

Gentag i alt 5 gange.

(Samme øvelse som nr. 4, tennisalbue).

#### Øvelse 3



Lig på knæ og hænder og placér hænderne med fingrene bagud og tommelfingrene ud til siden.

Før kroppen bagud til det strammer i underarmene.

Tæl til 20 og gentag i alt 5 gange.