

## Tennis Elleboog

Je steunt met je rechter onderarm op een tafel, je handpalm naar beneden gericht met in je hand een gewicht van 1/2 kilo.

Breng met je linkerhand je rechter hand omhoog (doe dat dus niet met je rechter hand).

Vanuit een opgerichte positie van je hand laat je het gewicht langzaam naar beneden zakken.

Zodra je hand beneden is breng je deze met je linkerhand weer omhoog naar de beginpositie en je begint weer opnieuw.

Herhaal deze beweging 30 keer achter elkaar en de oefening voor je 4 keer per dag uit.