

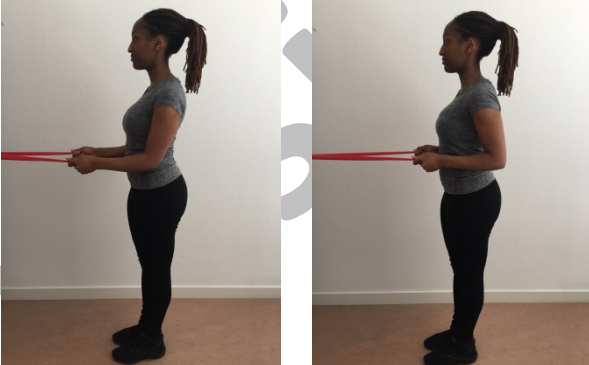


Oefeningen Schouder

Schouderblad stabiliserende oefeningen

Oefening 1		
O		<p>Doel: Verbeteren spierkracht schouderspieren (tussen uw schouderbladen)</p> <p>Houding: Staand.</p> <p>Uitvoering: Houdt uw armen langs uw lichaam met uw ellebogen in 90 graden zodat uw onderarmen naar voren wijzen. Beweeg uw armen in deze positie schuin omhoog naar buiten en trek uw schouderbladen naar elkaar toe en ga terug. Herhaal deze beweging. Deze oefening wordt zwaarder door meer voorover gebogen te staan.</p> <p>Intensiteit: 3 maal 12 herhalingen. U kunt de eindstand een aantal seconden vast houden om de oefening zwaarder maken.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw onderrug recht blijft bij deze oefening.</p>
Oefening 2		
O		<p>Doel: Versterken schouderblad spieren.</p> <p>Houding: Liggend op uw buik.</p> <p>Uitvoering: Doe uw armen zijwaarts en uw ellebogen in 90 graden. Trek uw schouderbladen naar elkaar toe en til uw armen op van de grond.</p> <p>Intensiteit: 5 maal 10 seconden. Maak zwaarder door deze houding langer vast te houden.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg ervoor dat u uw schouderbladen niet optrekt maar laag houdt.</p>
Oefening 3		
O		<p>Doel: Verbeteren spierkracht schouderspieren (tussen uw schouderbladen)</p> <p>Houding: Staand met elastiek.</p> <p>Uitvoering: Maak het elastiek vast aan bijvoorbeeld de deurknop. Trek vervolgens het elastiek naar u toe. Trek tijdens de oefening uw schouderbladen naar elkaar toe.</p> <p>Intensiteit: 3 maal 12 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat u rechtop blijft staan bij deze oefening.</p>

Oefening 4		
O		<p>Doel: Verbeteren stabiliteit schouderbladen.</p> <p>Houding: Staand.</p> <p>Uitvoering: Ga voor een muur staan. Plaats uw handen op borsthoogte tegen de muur. Doe "pushups" tegen de muur terwijl u uw schouderbladen naar elkaar toe trekt.</p> <p>Intensiteit: 3 maal 12 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat u uw schouderbladen laag houdt tijdens de oefening.</p>
Oefening 5		
O		<p>Doel: Verbeteren stabiliteit schouderbladen.</p> <p>Houding: Liggend.</p> <p>Uitvoering: Ga in handen en knieën stand en neem steun op uw schouder(s). Maak zwaarder door uw knieën naar achteren te plaatsen terwijl uw handen in dezelfde positie blijven. Maak nog zwaarder door op handen en voeten te steunen.</p> <p>Intensiteit: Begin met 5 maal 10 seconden, maak zwaarder door de oefening langer vast te houden.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw rug recht blijft.</p>