

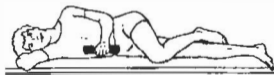
Oefenprogramma voor Schouderoefeningen Spierversterkend

Opgesteld door **Procare Fysiotherapie**

Herhaal dit programma om de andere dag

Opmerkingen: **De oefeningen mogen niet meer klachten veroorzaken!**

schouder - oefening 2.14



uitgangshouding: Ga op de zij op de grond liggen. Neem een gewichtje in de hand van de bovenste arm. Buig de elleboog 90 graden en zet de elleboog in de zij.

uitvoering: Beweeg de onderarm naar buiten en laat hem weer rustig zakken. Let erop dat de elleboog in de zij blijft. Herhaal 12 keer.

schouder - oefening 2.18



uitgangshouding: Ga rechtop zitten. Neem een gewichtje in de hand. Hef de bovenarm ongeveer 60 graden zijwaarts en houd de onderarm verticaal. De handpalm wijst naar voren.

uitvoering: Strek de arm naar boven en ga weer terug. Herhaal 12 keer.

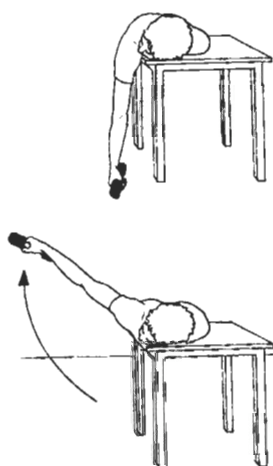
schouder - oefening 2.54



uitgangshouding: Ga rechtop zitten. Pak met de handen de zijkant van de zitting vast.

uitvoering: Strek de armen en druk het lichaam omhoog. Ga langzaam weer terug.
Herhaal 12 keer.

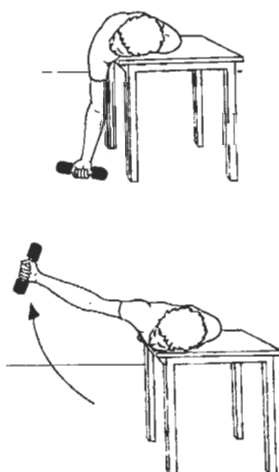
schouder - oefening 2.11



uitgangshouding: Ga op de buik liggen op de rand van een bed of een tafel. Neem een gewichtje in de hand. Laat de arm naar beneden hangen. De handpalm wijst naar binnen.

uitvoering: Beweeg de arm gestrekt zijwaarts omhoog. Beweeg de arm langzaam terug.
Herhaal 12 keer.

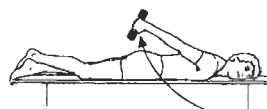
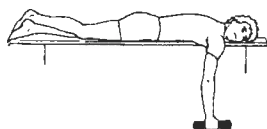
schouder - oefening 2.12



uitgangshouding: Ga op de buik liggen op de rand van een bed of een tafel. Neem een gewichtje in de hand. Laat de arm naar beneden hangen en draai de arm naar buiten.

uitvoering: Beweeg de arm gestrekt zijwaarts omhoog. Beweeg de arm langzaam terug.
Herhaal 12 keer.

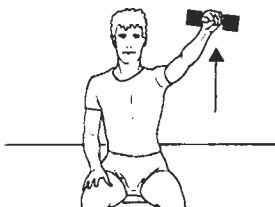
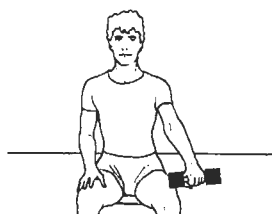
schouder - oefening 2.13



uitgangshouding: Ga op de buik liggen op de rand van een bed of een tafel. Neem een gewichtje in de hand. Haak de ene voet achter de andere voet en laat de arm naar beneden hangen.

uitvoering: Til de arm gestrekt naar achteren en omhoog. Laat de arm langzaam weer zakken.
Herhaal 12 keer.

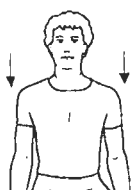
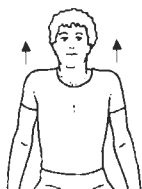
schouder - oefening 2.19



uitgangshouding: Ga rechtop zitten. Neem een gewichtje in de hand. De handrug is naar boven gericht.

uitvoering: Hef de arm gestrekt tot iets boven de horizontaal. Laat de arm langzaam zakken.
Herhaal 12 keer.

schouder - oefening 1.34



uitgangshouding: Ga rechtop zitten of staan.

uitvoering: Trek de schouders op en laat de armen los langs het lichaam hangen. Voel de spanning in de nek-schouderpijlen. Laat dan de schouders los en laat ze vallen als een bal die stuitend neerkomt.
Herhaal 12 keer.