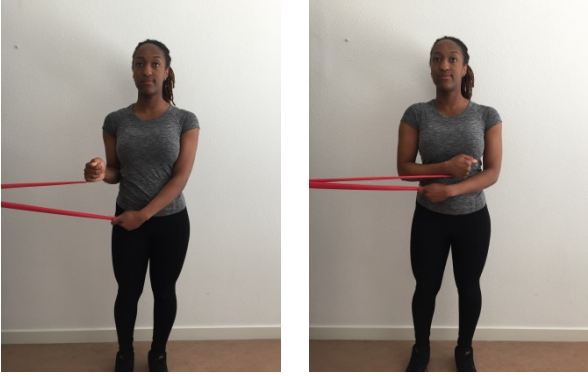
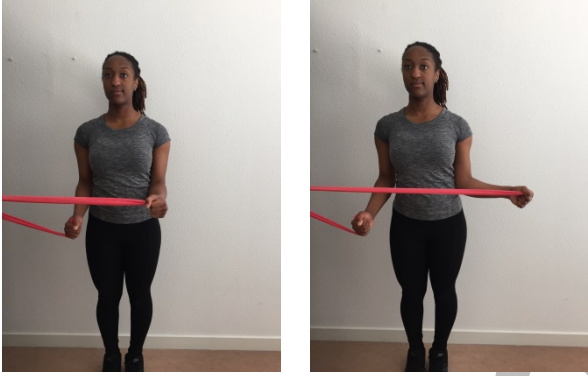
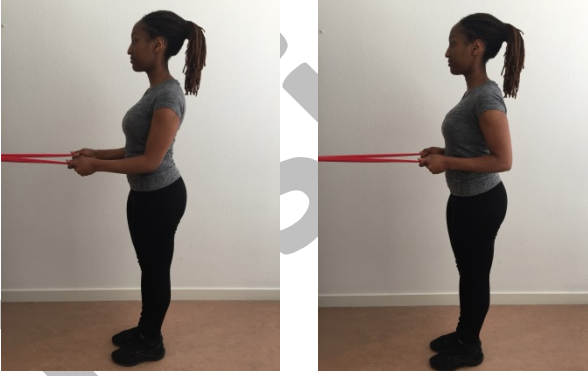
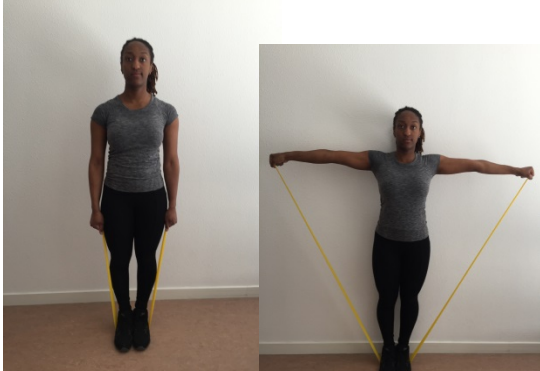
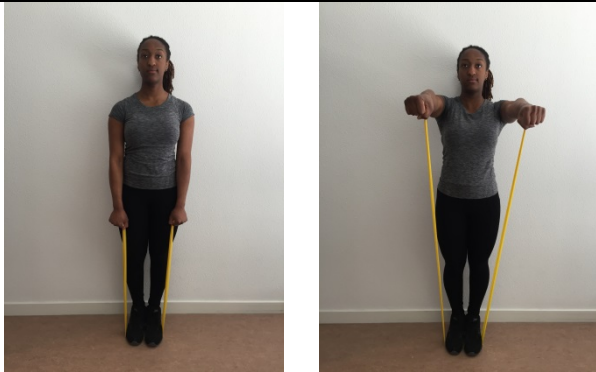



## Oefeningen Schouder

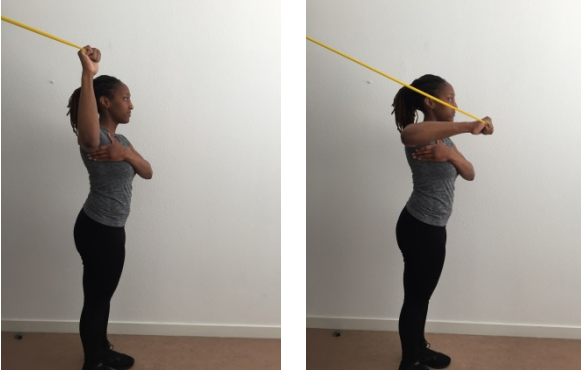
### Spierversterkende oefeningen met Elastiek

Oefening 1		
O		<p><b>Doel:</b> Verbeteren spierkracht schouderpijlen (binnenwaarts).</p> <p><b>Houding:</b> Staand.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Bevestig het elastiek aan de deurklink, ga zijwaarts voor de deur staan. Pak het elastiek vast, plaats uw elleboog in uw zij. Houdt uw onderarm t.o.v. uw bovenarm in 90 grd. Draai vervolgens uw onderarm met het elastiek naar uw buik toe en terug naar buiten.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3 keer 12 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Houdt uw elleboog in uw zij tijdens deze oefening.</p>
Oefening 2		
O		<p><b>Doel:</b> Verbeteren spierkracht schouderpijlen (buitenwaarts).</p> <p><b>Houding:</b> Staand.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Bevestig het elastiek aan de deurklink. Ga zijwaarts voor de deur staan. Pak het elastiek vast, plaats uw elleboog in uw zij. Houdt uw onderarm t.o.v. uw bovenarm in 90 graden. Draai vervolgens uw onderarm met het elastiek naar buiten en weer terug naar uw buik.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3 keer 12 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Houdt uw elleboog in uw zij tijdens deze oefening.</p>
Oefening 3		
O		<p><b>Doel:</b> Verbeteren spierkracht schouderpijlen (tussen uw schouderbladen)</p> <p><b>Houding:</b> Staand.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Maak het elastiek vast aan bijvoorbeeld de deurknop. Trek vervolgens het elastiek naar u toe. Houdt uw schouders laag trek tijdens de oefening uw schouderbladen naar elkaar toe.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3 maal 12 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Zorg dat u rechtop blijft staan bij deze oefening.</p>

Oefening 4		
O		<p><b>Doel:</b> Verbeteren spierkracht schouderpijlen (zijwaarts).</p> <p><b>Houding:</b> Staand.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Pak de het elastiek bij de uiteinden vast terwijl u met beide voeten op het elastiek staat. Beweeg vervolgens uw armen gestrekt zijwaarts omhoog tot schouderhoogte en ga weer terug .</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3 keer 12 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Houdt uw rug recht bij deze oefening.</p>
Oefening 5		
O		<p><b>Doel:</b> Verbeteren spierkracht schouderpijlen (voorwaarts).</p> <p><b>Houding:</b> Staand.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Pak het elastiek bij de uiteinden vast terwijl u met beide benen op het elastiek staat. Beweeg vervolgens uw armen gestrekt voorwaarts omhoog tot schouderhoogte en ga weer terug .</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3 keer 12 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Houdt uw rug recht bij deze oefening.</p>
Oefening 6		
O		<p><b>Doel:</b> Verbeteren spierkracht schouderpijlen (achterwaarts).</p> <p><b>Houding:</b> Staand.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Pak het elastiek met gestrekte armen op schouderhoogte voorlans vast. Beweeg beide armen vervolgens gestrekt op schouderhoogte naar achteren en terug.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3 keer 12 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Houdt uw rug recht bij deze oefening.</p>

### Oefening 7

O



**Doel:** Verbeteren spierkracht schouderspieren (binnenwaarts).

**Houding:** Staand.

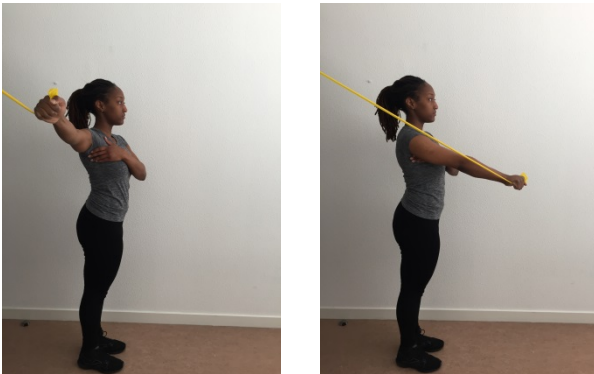
**Uitvoering:** Bevestig het elastiek aan de bovenkant van de deur. Beweeg uw bovenarm met het elastiek zijwaarts omhoog tot schouderhoogte met uw elleboog in 90 graden. Beweeg vervolgens uw onderarm met elastiek naar beneden tot de onderarm horizontaal op schouder hoogte staat en ga terug.

**Intensiteit:** 3 keer 12 herhalingen.

**Aandachtspunt:** Houdt uw elleboog tijdens de oefening op schouderhoogte. Houdt uw andere hand in uw oksel om uw schouderkop tegen te houden.

### Oefening 8

O



**Doel:** Verbeteren spierkracht schouderspieren (binnenwaarts).

**Houding:** Staand.

**Uitvoering:** Bevestig het elastiek aan de bovenkant van de deur. Pak het elastiek vast met gestrekte arm zijwaarts boven de 90 graden. Beweeg vervolgens het elastiek met gestrekte elleboog schuin naar beneden voorwaarts. Ga gecontroleerd terug en herhaal de beweging.

**Intensiteit:** 3 keer 12 herhalingen.

**Aandachtspunt:** Houdt uw andere hand in uw oksel om uw schouderkop tegen te houden.