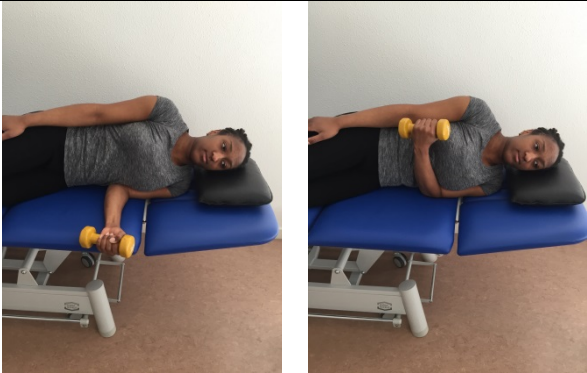

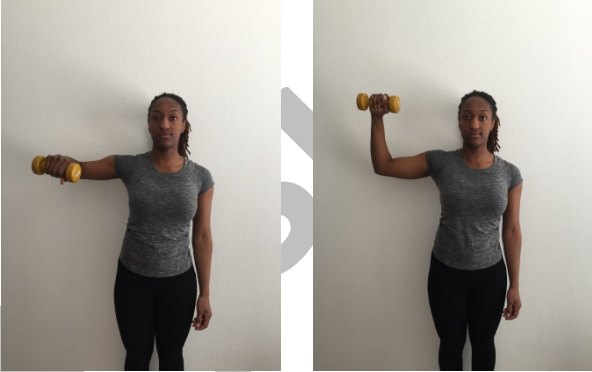




Oefeningen Pols

Spierversterkende oefeningen met gewicht

Oefening 1		
O		<p>Doel: Verbeteren spierkracht schouderpijlen (binnenwaarts).</p> <p>Houding: Liggend op uw zij.</p> <p>Uitvoering: Ga op u zij liggen, houdt het gewicht in de hand van de arm die onder ligt. houdt de bovenarm langs uw lichaam en uw elleboog in een hoek van 90 graden zodat uw onderarm met gewicht op de grond ligt. Draai vervolgens uw arm naar binnen tot uw onderarm tegen uw buik aankomt en herhaal deze beweging.</p> <p>Aandachtspunt: Houdt uw elleboog op dezelfde positie tijdens de oefening.</p>
Oefening 2		
O		<p>Doel: Verbeteren spierkracht schouderpijlen (buitenwaarts).</p> <p>Houding: Liggend op uw zij.</p> <p>Uitvoering: Ga op u zij liggen, houdt het gewicht in de hand van de arm die boven ligt. houdt de bovenarm langs uw lichaam en uw elleboog in een hoek van 90 graden zodat uw onderarm met het gewicht tegen uw buik ligt. Draai vervolgens uw onderarm naar buiten tot uw onderarm horizontaal staat, draai hierna uw arm weer terug naar uw buik en herhaal deze beweging.</p> <p>Aandachtspunt: Houdt uw elleboog op dezelfde positie tijdens de oefening.</p>
Oefening 3		
O		<p>Doel: Verbeteren spierkracht schouderpijlen (buitenwaarts).</p> <p>Houding: Staand/zittend.</p> <p>Uitvoering: Pak een gewicht, beweeg uw arm met uw elleboog 90 graden gebogen zijwaarts tot schouderhoogte. Beweeg vervolgens de onderarm met gewicht naar boven totdat hij verticaal staat. Beweeg de onderarm met gewicht terug tot schouderhoogte en herhaal deze beweging.</p> <p>Intensiteit: 3 keer 12 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Houdt uw elleboog op schouderhoogte in dezelfde positie tijdens de oefening.</p>

Oefening 4		
O		<p>Doel: Verbeteren spierkracht schouderpijlen (zijwaarts).</p> <p>Houding: Staand.</p> <p>Uitvoering: Pak in beide handen een gewicht, houdt uw armen langs uw lichaam en beweeg vervolgens uw armen met gestrekte ellebogen zijwaarts tot schouderhoogte omhoog en ga weer terug.</p> <p>Intensiteit: 3 keer 12 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Houdt uw rug recht en uw ellebogen gestrekt tijdens de oefening.</p>
Oefening 5		
O		<p>Doel: Verbeteren spierkracht schouderpijlen (voorwaarts).</p> <p>Houding: Staand/zittend.</p> <p>Uitvoering: Pak in beide handen een gewicht, houdt uw armen langs uw lichaam en beweeg vervolgens uw armen met gestrekte ellebogen voorwaarts tot schouderhoogte omhoog en ga weer terug.</p> <p>Intensiteit: 3 keer 12 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Houdt uw rug recht en uw ellebogen gestrekt tijdens de oefening.</p>