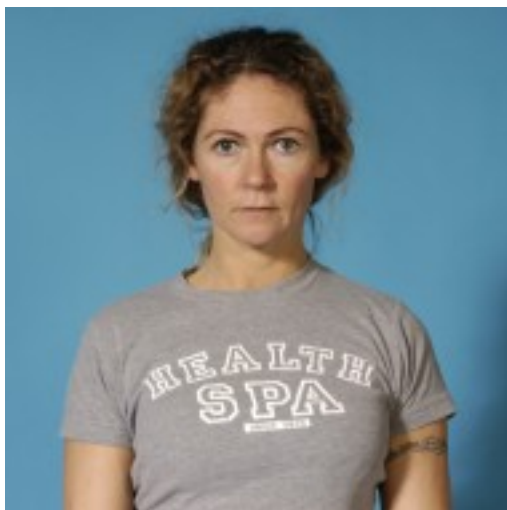


OEFENINGEN: SCHOUDER EN SCHOUDERGORDEL

Oefening 1

Ga ontspannen staan of zitten. Trek uw schouders rustig op (in 5 tellen), en laat ze rustig weer naar beneden zakken (in 7 tellen). Herhalingen: 10



Oefening 2

Ga ontspannen staan of zitten. Draai met beide schouders rondjes, zowel naar voren als naar achteren. Herhalingen: 10





Oefening 3

Ga licht voorovergebogen staan en steun met de linkerhand op tafel. Laat de rechterarm hangen en maak ronddraaiende zwaaibewegingen. Doe dezelfde oefening vervolgens met de andere arm. Deze oefening kunt u ook zittend doen, zie oefening 4. Herhalingen: 10



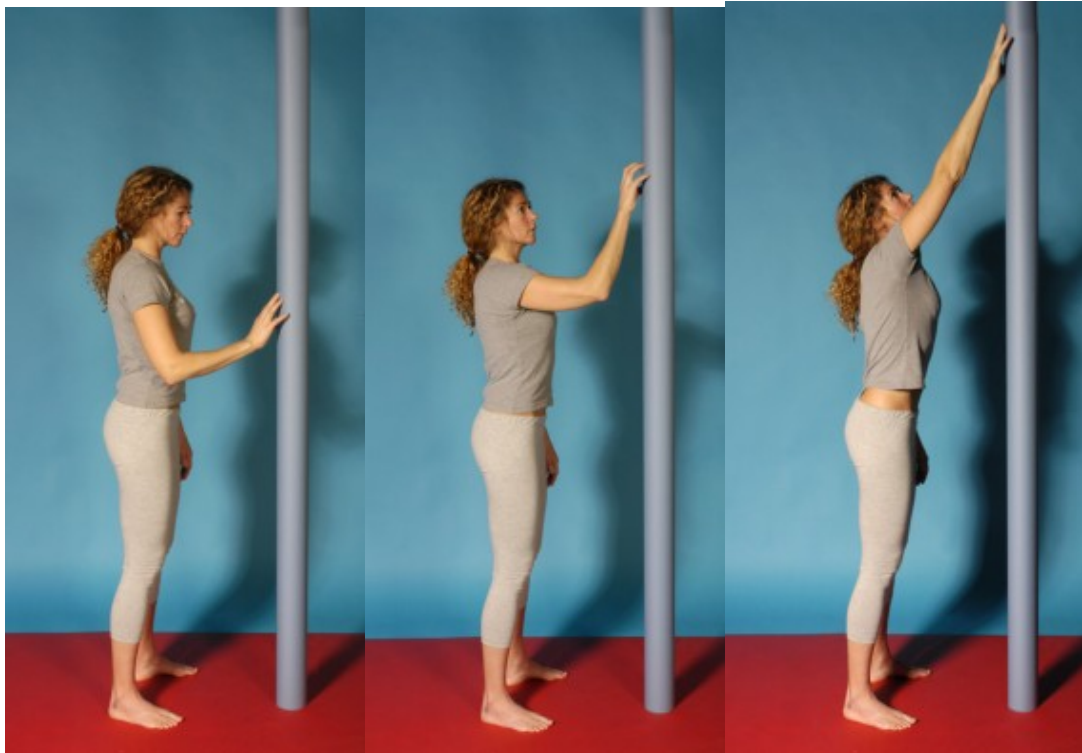
Oefening 4

Ga zitten op een stoel met licht gespreide benen en hang uw ene arm daar ontspannen tussenin. Zorg dat uw schouder ook ontspannen is. Draai vervolgens rondjes met uw arm. Herhaal dit met de andere arm. Dit is in feite dezelfde oefening als oefening 3 alleen in een andere houding. Herhalingen: 5 per arm



Oefening 5

Ga staan met uw gezicht richting de muur staan. Krabbel vervolgens met beide handen vanaf heuphoogte omhoog langs de muur. Herhalingen: 5



Oefening 6

Buig de elleboog 90 graden en plaats ze in de zij. Breng de onderarmen naar buiten en draai ze daarna weer naar binnen. Voor extra weerstand kunt ook een speciaal sport elastiek gebruiken dat u vastmaakt aan bijvoorbeeld een verwarmingsbuis. Zie hiervoor de foto.



Let op!

Lees voordat u begint met oefenen eerst de algemene uitleg over de oefeningen!

Bronnen: Kenniscentrum Arbeid en Klachten Bewegingsapparaat