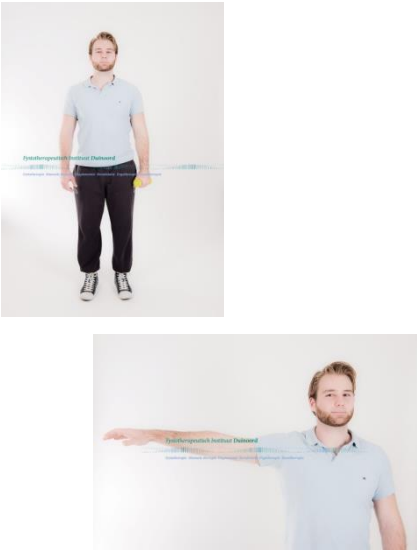



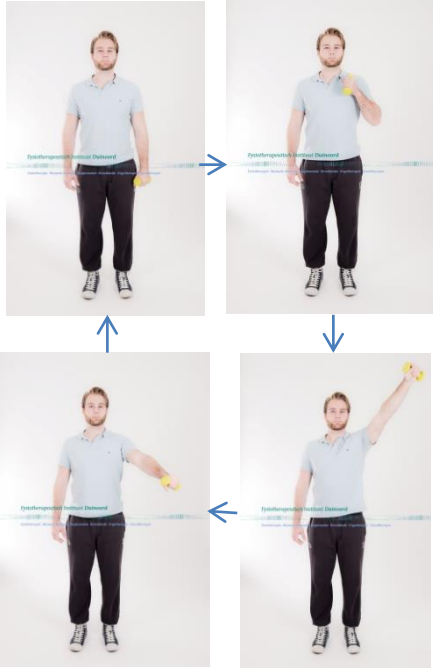



Oefeningen voor de schouders

<p>Zijwaarts heffen van de arm</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>Instructie</p> <ul style="list-style-type: none"> • U staat met de armen langs het lichaam. • U heft de arm zijwaarts tot 90 graden. • Vervolgens laat u de arm rustig zakken, naar de begin positie. • 3 series van 15 herhalingen
<p>Buigen van de ellebogen</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • U staat met de armen langs het lichaam. • U buigt de arm, waarbij u er rekening mee houdt dat de ellebogen in de zij blijven. De schouders blijven in een neutrale positie. • Laat de armen rustig zakken, weer terug naar de beginpositie. • Om dit te verzwaren, kunt u gebruik maken van een (klein) gewicht. • 3 series van 15 herhalingen

<p>Strekken van de ellebogen</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • U staat met de armen langs het lichaam. • Vervolgens heft u uw arm boven uw hoofd en buigt u de elleboog, zoals het plaatje laat zien. • Vervolgens strekt u de armen. Dit herhaalt u. Na de herhalingen laat u de armen weer langs het lichaam hangen. • Om dit te verzwaren, kunt u gebruik maken van een (klein) gewicht. • 3 series van 15 herhalingen
<p>Voorwaarts heffen van de armen</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • U staat met de armen langs het lichaam. • Vervolgens heft u de armen tot horizontaal. • Laat de armen vervolgens zakken en stop net voordat de arm weer naast het lichaam hangt en herhaal dan de beweging naar horizontaal. • Om dit te verzwaren, kunt u gebruik maken van een (klein) gewicht. • 3 series van 15 herhalingen

<p>Arm voorwaarts heffen (alternatief)</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • U staat met de armen langs het lichaam. • U tilt de armen op, maar houdt de arm zo dicht mogelijk bij het lichaam. • Als de hand op schouderhoogte komt, strekt u vervolgens de arm volledig uit naar boven. • Vanuit de gestrekte positie laat u de arm rustig schuin naar buiten, zakken. • Om dit te verzwaren, kunt u gebruik maken van een (klein) gewicht. • 3 series van 15 herhalingen
<p>Achterwaarts heffen van de arm</p>		<ul style="list-style-type: none"> • U staat met de armen langs het lichaam. • U heft de arm achterwaarts. • Houdt dit enkele seconden vast. • Laat de armen vervolgens zakken en stop net voordat de arm weer naast het lichaam hangt en herhaal dan de beweging naar achteren. • 3 series van 15 herhalingen