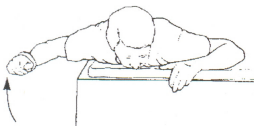


## Schoudertraining bij instabiliteit



**Oef. 1** Liggend op de buik de arm 90 graden gebogen in de elleboog en 90 graden in de schouder langzaam van onder naar boven bewegen en weer rustig laten zakken; evt verzwaren met gewichtje in de hand (0.5-1 kg)



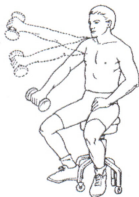
**Oef. 2** Elleboog in de zij houden en de hand naar binnen en naar buiten draaien; evt. verzwaren door weerstandselastiek (dynaband, verkrijgbaar bij sportzaken en Hema).



**Oef. 3a** Elleboog in de zij houden en de hand met gewicht naar binnen draaien.



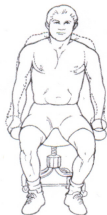
**Oef. 3b** Elleboog in de zij houden en de hand met gewicht naar buiten draaien.



**Oef. 4** Zittend met de arm niet recht zijwaarts, maar iets schuin naar voren (in het vlak van het schouderblad), duim naar beneden en de arm gestrekt, langzaam heffen. In eerste instantie zonder gewicht, later met klein gewichtje proberen (0.5-1 kg).



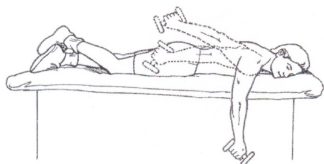
**Oef. 5** Zittend met gewichtje op schouderhoogte, langzaam de arm recht omhoog strekken.



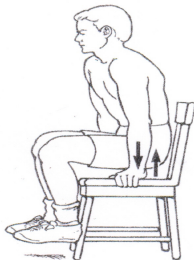
**Oef. 6** Met 2 gewichtjes de schouders gelijktijdig heffen (de ik-weet-het-niet-beweging).



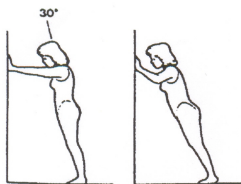
**Oef. 7** Liggend op de buik met een gewichtje een roeibeweging maken (strak langsij het lichaam).



**Oef. 8** Liggend op de buik het hangende gewichtje langzaam naar boven de billen zwaaien en weer terug laten zakken.



**Oef. 9** Al leunend op de stoel het zitvlak losdrukken. NB: handen moeten (anders dan hier getekend) achter het zitvlak geplaatst worden. In eerste instantie mogen de voeten blijven staan op de grond.



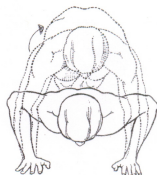
**Oef. 10** Opdrukken tegen de muur, handen op schouderbreedte.



**Oef. 11a** opdrukken, handen even breed als schouders



**Oef. 11b** opdrukken, handen buiten de schouderlijn.



**Oef. 11c** opdrukken, handen even breed als schouders, op het hoogste punt de schouders nog even doordrukken naar voren (rug verder omhoog).