



**HOUD AFSTAND,
BLIJF GEZOND
EN BLIJF IN BEWEGING!**

INSPANNING EN ONTSPANNING SCHOUDERS



Oefening 1

U zit goed rechtop. Pak een gewicht (een los gewicht of een flesje met inhoud van 0.5 of 1 liter) en houd uw arm recht langs uw lichaam. Buig uw arm en breng het gewicht richting uw schouder. Controleer de beweging als u uw arm weer terug laat zakken en herhaal 10-15 keer. Wissel dan van arm. Maak meerdere series of verhoog het gewicht om de oefening zwaarder te maken.



Oefening 2

U zit goed rechtop, uw rug los van de zitting. Zet uw handen op de armleuning van uw stoel. Strek uw armen zodat uw billen omhoog komen. Laat uw schouders zo laag mogelijk. Controleer de beweging terug naar de zittende positie. Herhaal 10 keer.



Oefening 3

U zit rechtop. Houd een gewicht (een los gewicht of een flesje met inhoud van 0.5 of 1 liter) in uw hand, laat uw arm langs uw lichaam zakken. Buig uw elleboog, breng het gewicht naar uw schouder en duw dit boven uw hoofd. Draai de beweging om naar de beginpositie en herhaal. 10-15 x links, 10-15 x rechts. Maak meerdere series of verhoog het gewicht om de oefening zwaarder te maken.



Oefening 4

U zit rechtop met uw borst naar voren. Reik uw armen gestrekt naar voren. Trek uw ellebogen recht naar achteren terwijl u probeert uw schouderbladen naar elkaar toe te bewegen (de roei-beweging). Herhaal deze beweging nu 15 keer. Maak meerdere series of neem een gewicht in uw handen om de oefening zwaarder te maken.

INSPANNING EN ONTSPANNING SCHOUDERS



Oefening 5

U zit rechtop in een stoel. Rol met uw schouders in een cirkel, waarbij u ze naar voren, omhoog, achteren en naar beneden rolt. Denk u in dat u rond een klok beweegt. Keer de beweging om zodat uw schouders de andere kant op bewegen. Maak 10 rondjes en ontspan. Herhaal de oefening.



Oefening 6

U zit in een stoel. Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen of steun ze op tafel. Trek uw schouders op naar uw oren. Houd deze positie 5 tellen vast, voordat u uw schouders ontspant. U kunt deze oefening combineren met bewust ademen. Adem door uw neus in als u uw schouders optrekt. Adem met getuiste lippen uit als u ontspant. Herhaal de oefening 5 keer.



Oefening 7

Zit rechtop in een stoel, vouw uw handen samen en houd ze tussen uw knieën. Duw uw armen zo ver mogelijk naar voren en beneden door uw bovenrug bol te maken. Laat uw kin rustig naar uw borst zakken. Houd deze positie 5 tellen vast terwijl u een lichte rek voelt tussen uw schouderbladen.



Oefening 8

U zit rechtop, zet uw handen op uw heupen. Beweeg vervolgens uw schouderbladen naar elkaar, waarbij u ze naar achteren beweegt en naar beneden en uw ellebogen terugkomen naar achter. Houd uw schouders laag. Houd 5 tellen vast. Herhaal de oefening 5 keer.



Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Tel: 0578 - 696363 | info@fysioheerde.nl



@fysioheerde



@fysio.heerde

KIJK VOOR MEER
THUISOEFENINGEN
OOK OP DE WEBSITE

WWW.FYSIOHEERDE.NL
/BEWEEGGROEPEN



GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE

VAN DER MOST