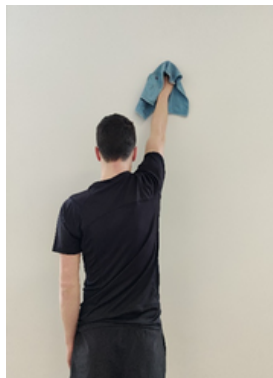
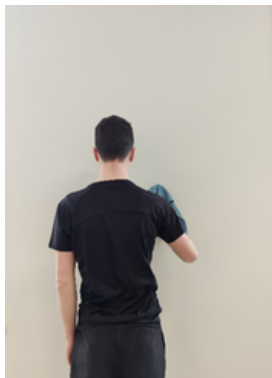


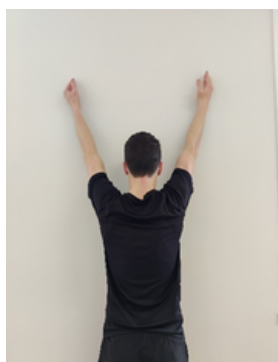
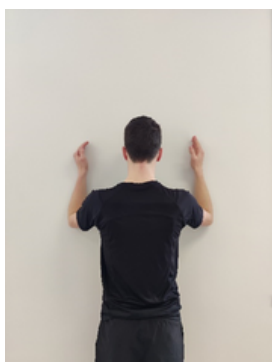
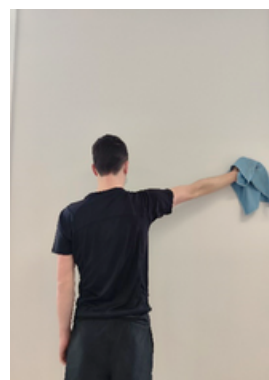
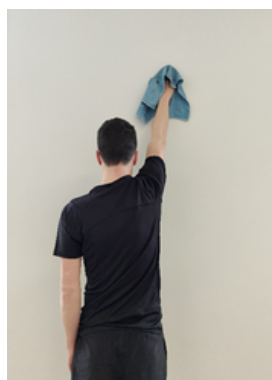
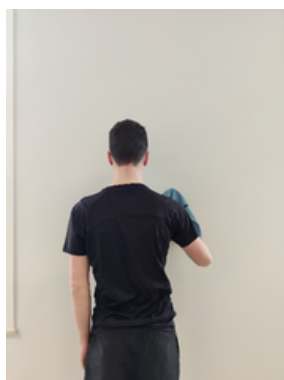
SCHOUDER MOBILITEIT

Doe elke oefening in 3 reeksen van 15 herhalingen.



Glij met een handdoekje tegen de muur omhoog.

Glij met een handdoekje tegen de muur omhoog en maak een cirkel.



Plaats je ellebogen en voorarmen tegen de muur. Glij omhoog terwijl je je armen uitstrekt.



Ga tegen de muur staan. Plaats je ellebogen, schouders en handruggen tegen de muur. Probeer zoveel mogelijk contact te houden met de muur en glij omhoog.

SCHOUDER MOBILITEIT

Doe elke oefening in 3 reeksen van 15 herhalingen.

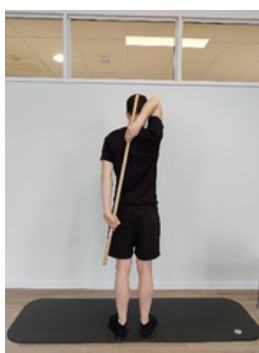
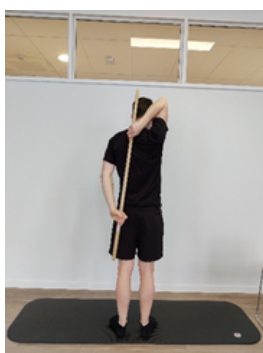
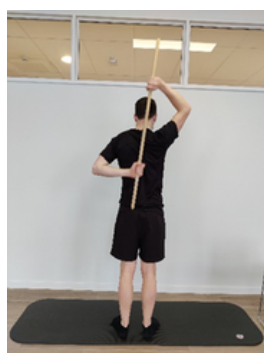
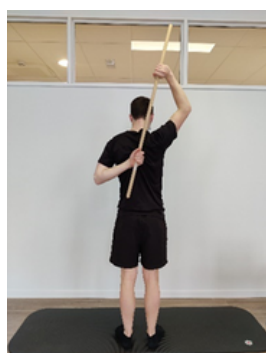
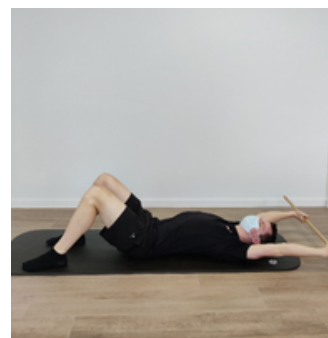
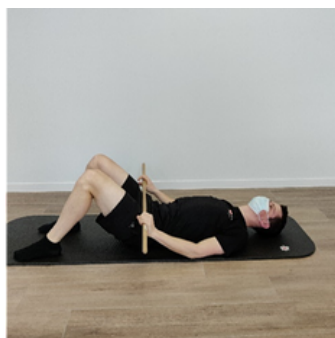


Hef de stok boven je hoofd.



Duw met je ene arm de stok omhoog zodat je andere arm zijwaarts beweegt. Herhaal dit aan beide zijden

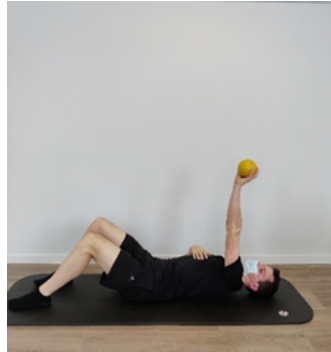
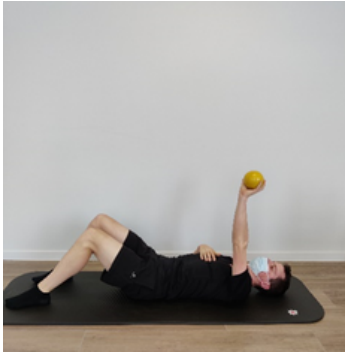
Ga op je rug liggen en hef de stok boven je hoofd met beide handen.



Neem de stok achter je rug vast zoals op de foto. Trek de stok omhoog en naar beneden.

SCHOUDER MOBILITEIT

Doe elke oefening in 3 reeksen van 15 herhalingen.



Neem een balletje/flesje vast en hou het zoals op de foto omhoog. Duw het balletje omhoog naar het plafond totdat je schouderblad loskomt van de grond.

