

INTERSCAPULAIR

Doe elke oefening in 3 reeksen van 15 herhalingen.

Ga tegen de muur staan, plaats je ellebogen tegen de muur in 90°. Ga met je handruggen gaan tikken tegen de muur.



Ga in de eindpositie staan van de vorige oefening. Glij nu met je handen naar boven en beneden. Zowel je schouderblad, elleboog en handrug blijft tegen de muur. Let erop dat je geen holle rug maakt.



Ga schuin tegen de muur leunen, gesteund op je ellebogen. Duw volledig uit in je schouders.



Ga in pomphouding staan op de knieën. Duw uit in je schouderbladen.



Te gemakkelijk? Doe dan hetzelfde in handen-voeten steun, volledige pomphouding.
Duw uit in je schouderbladen.



Ga op je buik liggen. Leg je armen boven je hoofd. Hef je volledige armen van de grond. Beweeg nu je armen zijwaarts, zonder de grond te tikken. Blijf omhoog en keer terug tot naast je oren. Je laat je armen pas rusten op de grond na 15x



Ga op je buik liggen. Leg je armen boven je hoofd. Hef je volledige armen van de grond. Plooi je ellebogen zodat je handen aan je oren komen. Blijf omhoog en keer terug naar boven. Je laat je armen pas rusten op de grond na 15x



Ga in halve zijwaartse plank staan: steun op je elleboog en op de knieën. Je bovenste arm ga je onderdoor steken terwijl je bekken in de lucht blijft. Strek terug helemaal uit.



Te gemakkelijk? Doe hetzelfde maar sta nu in volledige plank, steun op je elleboog en op je voeten.



Hang een rekker boven vast, aan de klink van een kast/deur. Neem de rekker vast, trek je beide ellebogen naar beneden, richting je achterzak. Laat de rekker rustig terug komen.



Hang de rekker op schouderhoogte vast vb aan een deurklink. Trek nu je beide ellebogen tegelijkertijd achteruit.



Hang de rekker op schouderhoogte. Trek 1 arm achteruit, de elleboog blijft hoog. Kijk mee naar je elleboog. Keer terug en doe hetzelfde met de andere hand.



Ga op de bosubal liggen, steunend op je knieën. Neem een bezemstok in beide handen, strek de handen boven het hoofd. Trek de stok tot achter je hoofd, keer terug naar de beginpositie.



Ga op de bosubal liggen, steunend op je knieën. Neem 2 kleine gewichtjes/waterflesjes vast in elke hand. Hou je ellebogen mooi in een hoek van 90° geplooid. Hef je onderarmen omhoog.

