

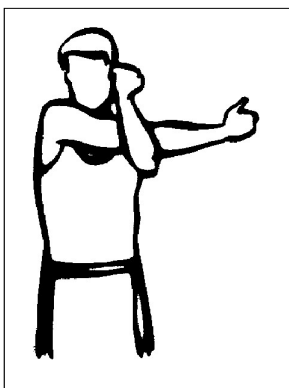
Oefenprogramma

Oefeningen voor: W.J.J. Becker
Opgesteld op 24-08-2011 door W.J.J. Becker

Klacht-gegevens

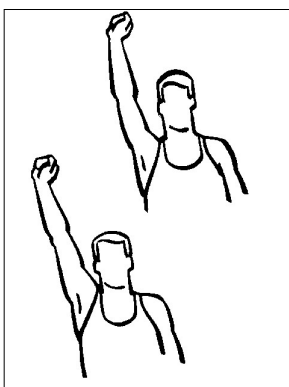
Diagnosecode	
Werkdiagnose	
Locatie	Schouder
Omschrijving klacht	

Oefening 1 1098 Uitvoering:



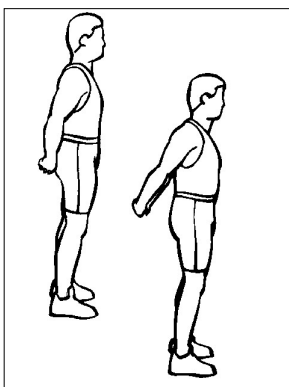
Breng 1 arm voorlangs de borst en klem de andere arm hieromheen.
Neem met de ene hand de andere gestrekte arm mee zodat rek op
treedt aan de buitenzijde van de bovenarm.

Oefening 2 1309 Uitvoering:

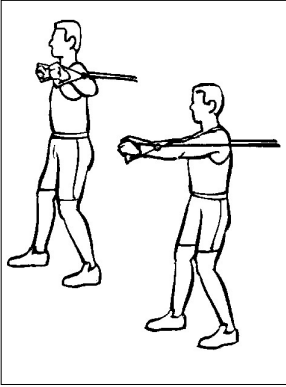


Staan; hef uw arm langs het oor omhoog met duim naar achteren,
strek uw arm zover mogelijk uit.

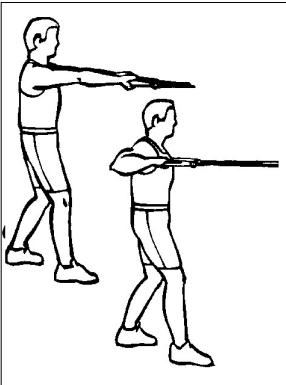
Oefening 3 3105 Uitvoering:



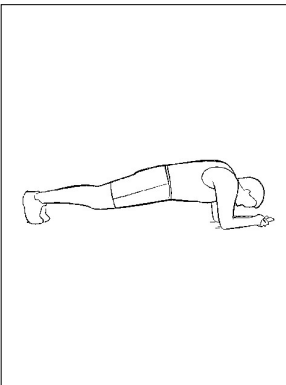
Strek de armen achterwaarts. De handen in elkaar.

Oefening 4 1213**Uitvoering:**

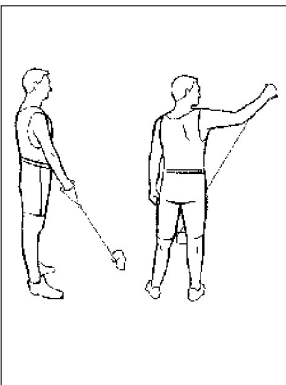
Staan met in de handen de pully's. Streck de armen voorwaarts.

Oefening 5 1214**Uitvoering:**

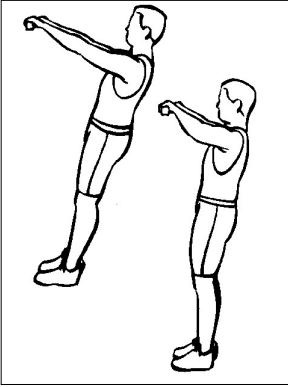
Staan met in de handen de pully's. Buig de ellebogen.

Oefening 6 5007**Uitvoering:**

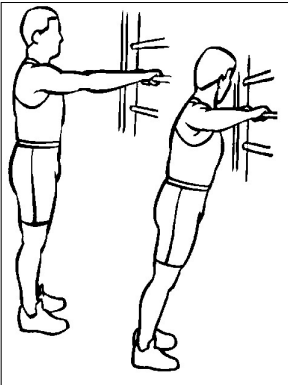
Buiklig, steunend op de ellebogen. De ellebogen zijn recht onder de schouders gepositioneerd. Span de buik en de bilspieren zo hard mogelijk aan en hef vervolgens het hele lichaam van de grond. Let erop dat u tijdens de oefening de buik en de bilspieren goed aangespannen houdt.

Oefening 7 5019**Uitvoering:**

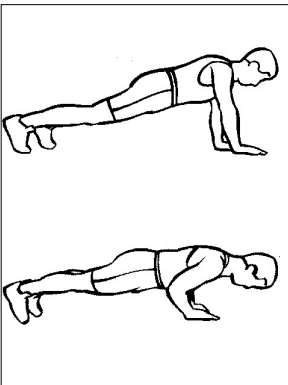
Stand. Ga voor de pully staan en houdt elk handvat in één hand. Uw voeten in lichte spreidstand en de knieën licht gebogen. Kantel uw bekken iets naar achteren. Beweeg nu uw handen om en om van midden voor naar schuin naar buiten, net boven schouder hoogte.

Oefening 8 4312**Uitvoering:**

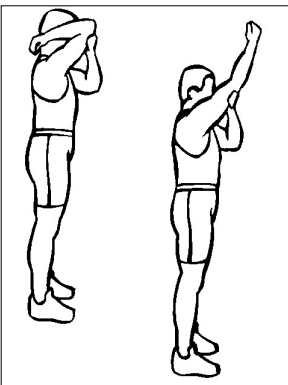
Hangen aan het wandrek met gestrekte ellebogen. Buig de ellebogen.

Oefening 9 4308**Uitvoering:**

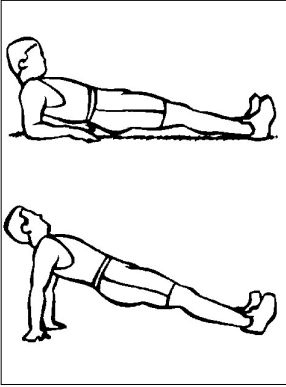
Staan voor het wandrek met de handen op een balk. De ellebogen zijn gestrekt. Buig voorover en buig de ellebogen.

Oefening 10 4214**Uitvoering:**

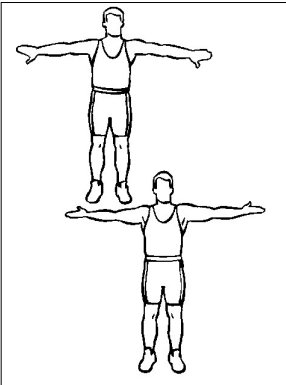
Handen en voetenstand. Zak door de ellebogen door deze te buigen. Zorg dat de handen plat op de vloer blijven.

Oefening 11 4208**Uitvoering:**

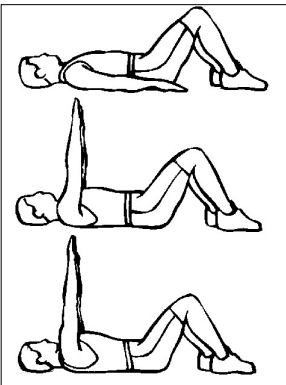
Pak met een hand de elleboog van de andere arm. De elleboog naast het hoofd. Streck de elleboog.

Oefening 12 3309**Uitvoering:**

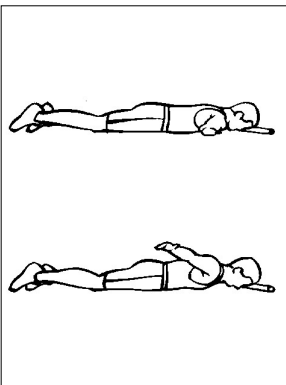
Liggen op de rug alleen steunend op de onderarmen en de hielen. Streck de ellebogen en kom omhoog.

Oefening 13 3303**Uitvoering:**

In stand met de armen zijwaarts afwisselend de duimen omhoog en omlaag.

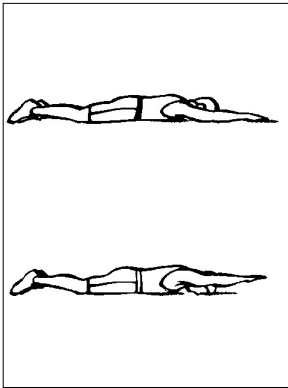
Oefening 14 3301**Uitvoering:**

Liggen op de rug met de knieën opgetrokken. Breng de armen gestrekt omhoog.

Oefening 15 3210**Uitvoering:**

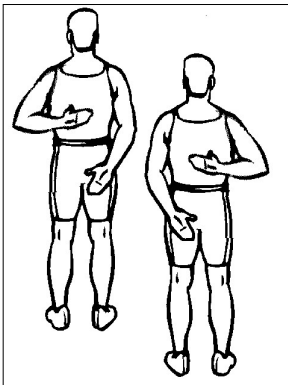
Liggen op de buik met de armen zijwaarts. Hef 1 arm van de vloer.

Oefening 16 3211 Uitvoering:



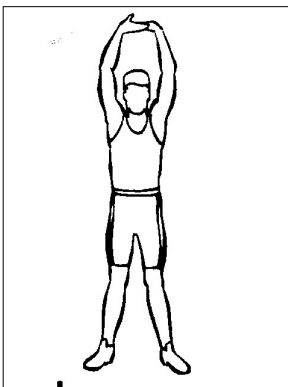
Liggen op de buik met de armen langs het hoofd. Hef beide armen van de vloer.

Oefening 17 3111 Uitvoering:



Buig afwisselend de rechter en de linker elleboog achter de rug.

Oefening 18 1148 Uitvoering:



Stand met beide armen langs het hoofd omhoog. De ene hand pakt de palm van de andere hand. Streck nu de armen omhoog.