

1. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering
Buig licht voorover, zodat de arm ontspannen kan hangen. Draai rondjes zonder dat u daarbij kracht gebruikt.

Herhalingen:	
Series:	



2. Uitgangshouding
In stand voor een muur

Uitvoering
Plaats beide handen tegen de muur. Schuif/kruip met beide handen omhoog zover als u kunt. Blijf binnen de pijngrens.

Herhalingen:	
Series:	



3. Uitgangshouding
In stand

Uitvoering
Vouw de handen in elkaar. Beweeg beide armen naar voren zover als u kunt. De beweging moet binnen de pijngrens blijven.

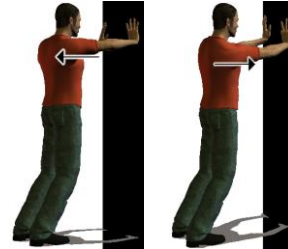
Herhalingen:	
Series:	



4. Uitgangshouding
In stand, gesteund, tegen de muur.

Uitvoering
Houdt de ellebogen gestrekt. Beweeg de schouderbladen naar elkaar toe en van elkaar af.

Herhalingen:	
Series:	



5. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering
Elleboog in de zij + 90° gebogen. Beweeg de hand naar buiten toe en terug.

Herhalingen:	
Series:	



6. Uitgangshouding
In stand + stok

Uitvoering
Pak beide uiteinden vast. Beweeg de stok zijwaarts.

Herhalingen:	
Series:	



7. Uitgangshouding
In stand, evt. + gewicht

Uitvoering
Strek de arm, waarna u een buiging maakt met de arm.

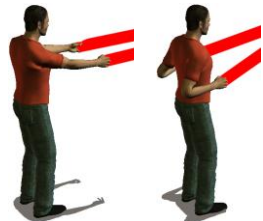
Herhalingen:	
Series:	



8. Uitgangshouding
In stand + theraband

Uitvoering
Maak de theraband vast. Maak een roeibeweging, zoals op de afbeelding.

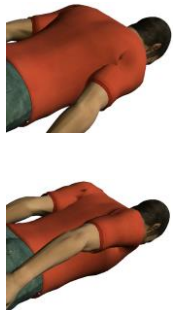
Herhalingen:	
Series:	



9. Uitgangshouding
In buikligging

Uitvoering
Beweeg beide schouders naar achteren, zodat de schouderbladen naar elkaar toe komen. Variatie: armen spreiden.

Herhalingen:	
Series :	



10. Uitgangshouding
In stand

Uitvoering
Beweeg uw hand voorwaarts tot
schouderhoogte en terug.
Variatie: met gewicht.

Herhalingen:	
Series:	



11. Uitgangshouding
In stand

Uitvoering
Beweeg uw hand zijwaarts tot
schouderhoogte en terug.
Variatie: met gewicht.

Herhalingen:	
Series:	

