

De Schouder

spierkracht versterkend

Dit zijn oefeningen om de spieren rondom de schouder te versterken en stabiliteit op te bouwen. Voer alle oefeningen rustig uit en bouw geleidelijk op. Probeer de oefeningen in series uit te voeren en neem ongeveer een halve minuut rust tussen de series.

Wilt u spiermassa opbouwen, verzwaar de oefening met minder herhalingen in een serie. Wilt u het uithoudingsvermogen van de spieren trainen, gebruik minder gewicht met meer herhalingen. Zorg ervoor dat de oefeningen ten alle tijden veilig uitgevoerd worden.

Zorg voor de juiste omgeving. Let op de ondergrond, gebruik bijvoorbeeld een matje of een handdoek voor grondoefeningen en zoek een steunpunt wanneer nodig. Draag comfortabele kleding, zodat u vrijuit kunt bewegen.

Bij hevige pijn: stop met oefenen. Het kan zijn dat u de oefeningen niet goed uitvoert of dat de oefening niet geschikt is voor u.

Succes!

1.DUMBELL ROW



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Neem een gewichtje of een flesje water en neem met een hand ondersteuning. Buig de romp wat naar voren en laat de arm met het gewichtje recht naar beneden hangen. Beweeg vervolgens de elleboog richting het plafond zonder de schouder op te trekken. Hiermee traint u de spieren rondom het schouderblad.

Aantal herhalingen:

2.RETRACTIE DYNABAND



Uitgangshouding: Zit of staand

Uitvoering: Maak de dynaband stevig vast aan bijvoorbeeld de deurknop. Houd de dynaband vast en trek met een gebogen elleboog de arm langs het lichaam naar achter. Houd de schouder laag. U kunt deze oefening ook met twee armen tegelijk uitvoeren.

Aantal herhalingen:

Spierkracht versterkend

3.EXOROTATIE IN ZIJLIG

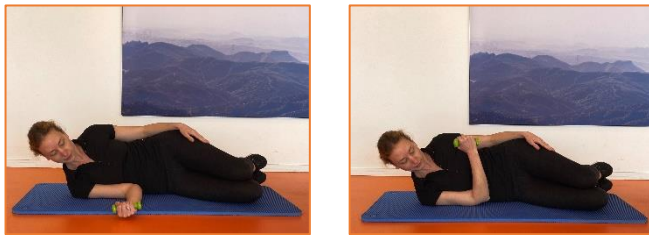


Uitgangshouding: Zijlig

Uitvoering: Neem een gewichtje of een flesje water en ga op de zij liggen. Houd de elleboog van de bovenste arm in de zij en in 90 graden. Beweeg vervolgens de onderarm naar het plafond. Hierbij draait de arm naar buiten. Laat vervolgens de arm weer rustig zakken naar de begin positie. Hiermee traint u de stabiliserende spieren van de schouder.

Aantal herhalingen:

4.ENDOROTATIE IN ZIJLIG



Uitgangshouding: Zijlig

Uitvoering: Neem een gewicht of een flesje water en ga op de zij liggen. Houd de elleboog van de arm waar u op ligt in de zij en in 90 graden. Beweeg vervolgens de onderarm richting de buik. Hierbij draait de arm naar binnen. Laat vervolgens de arm weer rustig zakken naar de begin positie. Hiermee traint u de stabiliserende spieren van de schouder.

Aantal herhalingen:

5.EXOROTATIE MET DYNABAND



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Maak de dynaband stevig vast aan bijvoorbeeld de deurknop. Ga met het lichaam haaks op de dynaband staan of zitten. Neem de band in de hand die het verst hiervan af staat. Houd de elleboog in de zij en in 90 graden en draai de onderarm tegen weerstand van u af. Tijdens de beweging blijft de elleboog in de zij. Hiermee traint u de stabiliserende spieren van de schouder.

Aantal herhalingen:

Spijkracht versterkend

6. ENDOROTATIE MET DYNABAND



Uitgangshouding: Zijlig

Uitvoering: Maak de dynaband stevig vast aan bijvoorbeeld de deurknop. Ga met het lichaam haaks op de dynaband staan of zitten. Neem de band in de hand die het dichtstbij de band is en neem voldoende ruimte van de deurknop. Houd de elleboog in de zij en in 90 graden en draai de onderarm tegen weerstand naar de buik. Tijdens de beweging blijft de elleboog in de zij. Hiermee traint u de stabiliserende spieren van de schouder.

Aantal herhalingen:

7. BICEPS CURL



Uitgangshouding: Staand of zit

Uitvoering: Neem een gewichtje of een flesje water en laat de arm met het gewichtje hangen. Buig de elleboog zodat de hand richting de schouder beweegt. Breng vervolgens de arm weer rustig terug naar de begin positie. Hiermee traint u de biceps (spierballen).

Aantal herhalingen:

8. TRICEPS



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Neem een gewichtje of een flesje water en neem met een hand ondersteuning. Buig de romp wat naar voren en houd de elleboog in de zij. Strek vervolgens de onderarm richting het plafond en span de gehele arm extra aan. Breng vervolgens de arm weer rustig terug naar de beginpositie.

Aantal herhalingen:

Spierkracht versterkend

9.SUPRASPINATUS



Uitgangshouding: Zit of staand

Uitvoering: Neem een gewichtje of een flesje water en houd de arm tegen de borst of schouder. Strek vervolgens de arm schuin voor u en laat de arm langzaam naar beneden zakken. Knijp hierbij in het gewichtje. Hiermee traint u de stabiliserende spieren van de schouder.

Aantal herhalingen:

10.PUSH-UP TEGEN DE MUUR



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Ga met de handen op schouderhoogte tegen de muur staan en houd de armen gestrekt. Buig de armen langzaam zodat het gezicht richting de muur beweegt. Strek vervolgens de armen en duw uzelf terug naar de beginpositie. Hiermee traint u de borstspieren.

Aantal herhalingen:

11.COMBINATIE-OEFENING



Uitgangshouding: Zit of staand

Uitvoering: Ga met de ellebogen in 90 graden in de zij staan of zitten. Beweeg de ellebogen als vleugels naar buiten, de handen wijzen naar voren. Breng vervolgens de onderarmen omhoog terwijl de ellebogen in dezelfde positie blijven. Maak dezelfde stappen terug tot de armen weer in de beginpositie zijn. U traint hiermee de stabiliserende spieren van de schouder.

Aantal herhalingen:

Stabiliserend

1. BAL ROLLEN TEGEN MUUR



Uitgangshouding: Zit of staand

Uitvoering: Ga met het gezicht naar de muur staan en houd een bal tegen de muur aan met een gestrekte arm. Teken een cirkel op de muur met de bal, waarbij u spanning op de arm houdt.

Aantal herhalingen:

2. DE 'CHINESE KAT' OEFENING



Uitgangshouding: Staand of zit

Uitvoering: Houd de elleboog en de schouder in een hoek van 90 graden, de vingers wijzen naar het plafond. Laat de onderarm rustig zakken, de vingers wijzen nu naar voren met de handpalm naar beneden. Breng de arm vervolgens weer naar de beginpositie. U kunt deze oefening ook met een gewichtje uitvoeren.

Aantal herhalingen:

3. PUSH-UP MET 1 ARM



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Zie oefening 9. Houd een hand tegen de muur en maak een push-up beweging. Houd hierbij de schouder laag en het bovenlichaam recht.

Aantal herhalingen:
