



SCHOUDER; IMPINGMENT

Supraspinatus; Side Raises Excentrisch	Beschrijving	Aantal series en herhalingen
 <p>Figuur 1 en 2</p>  <p>Figuur 3 en 4</p>  <p>Figuur 5 en 6</p>	<p>Begin met de arm gestrekt naast het lichaam, breng vervolgens de vuist naar de borst. Hef hierna de elleboog op tot horizontaal zover dat pijnvrij kan en strek de arm zodat deze schuin naar voren wijst. Zorg ervoor dat de onderarm een stukje naar buiten is gedraaid. Laat nu vervolgens langzaam (in 5 tellen) de arm zakken totdat hij weer naast het lichaam hangt.</p> <p>Als deze oefening nog pijnlijk is, kan de andere hand de elleboog ondersteunen tijdens het opheffen en uitstrekken.</p> <p>Let op dat de schouder stabiel blijft tijdens de oefening.</p>	

Subscapularis; Endorotatie Excentrisch	Beschrijving	Aantal series en herhalingen
 <p>Figuur 1 en 2</p>  <p>Figuur 3 en 4</p>	<p>De draad van de pulley is horizontaal en de te trainen arm is het dichtst bij de pulley.</p> <p>Hou het handvat van de pulley zo vast dat de elleboog 90 graden gebogen is en tegen de zij aan zit, de onderarm een klein beetje naar buiten gedraaid is en de duim naar boven wijst.</p> <p>Help met de andere hand de onderarm naar binnen te draaien tot deze tegen de buik aankomt.</p> <p>Laat vervolgens langzaam (in 5 tellen) de onderarm naar buiten draaien tot hij weer in de beginstand is.</p> <p>Hou gedurende de oefening de elleboog in de zij, een handdoek ertussen klemmen kan hierbij helpen.</p>	

Infraspinatus; Exorotatie Excentrisch	Beschrijving	Aantal series en herhalingen
 <p>Figuur 1 en 2</p>  <p>Figuur 3 en 4</p>	<p>De draad van de pulley is horizontaal en de te trainen arm is het verst van de pulley.</p> <p>Hou het handvat van de pulley zo vast dat de elleboog 90 graden gebogen is en tegen de zij aan zit, de onderarm losjes tegen de buik aanligt en de duim naar boven wijst.</p> <p>Help met de andere hand de onderarm naar buiten te draaien tot de onderarm naar voren wijst.</p> <p>Nu langzaam (in 5 tellen) de onderarm naar binnen draaien tot hij weer tegen de buik aanligt.</p> <p>Gebruik als het nodig is weer een handdoek tussen de elleboog en de zij, om de elleboog in de zij te houden.</p>	