

Instructie excentrische oefentherapie schouder (1^e fase)



Denk er aan: gedurende de gehele oefening dient de schouder in de gecorrigeerde stand te blijven: de schouder eerst optrekken, dan naar achteren en omlaag brengen en daar houden!

Breng de arm gebogen voor het lichaam met het gewicht tegen u aan



Het gewicht blijft tegen het lichaam, de arm wordt tot 90° zijdelings gebracht (horizontaal)



Nu wordt de elleboog gestrekt tot de onderarm recht naar voren wijst



De arm, met de onderarm naar voren gestrekt en de elleboog gebogen, langzaam laten zakken



De arm eindigt tegen het lichaam aan en er wordt weer teruggegaan naar de uitgangspositie (1^e figuur)

**Maak 3 series van 10 → 15 herhalingen (waarna telkens 15 seconden rust).
Dit geheel 3 → 5 x per dag herhalen.**