

Schouder Impingement

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Retroflexie	<ul style="list-style-type: none"> - Beweeg de hand van de aangedane arm (met gestrekte arm) van boven naar; beneden (broekzak); - N.B. Het mag geen pijn doen! 	10 kg max	
Exo-rotatie	<ul style="list-style-type: none"> - Beweeg van maximaal naar binnen gedraaid naar maximaal naar buiten gedraaid met de aangedane arm; - Hou een handdoek tussen de bovenarm en de romp; - N.B. Het mag geen pijn doen! 	5 kg max	
Low Row	<ul style="list-style-type: none"> - Trek de armen vanuit volledig gestrekte positie langs het lichaam naar achteren; - Duw hierbij de borstkas omhoog waardoor de schouderbladen goed samengetrokken zijn. 	20 kg max	
T-raises	<ul style="list-style-type: none"> - Ga op de buik liggen met de armen zijwaarts gestrekt; - Beweeg de armen omhoog waardoor de schouderbladen samentrekken. 	-	
Foam rollen Bovenrug	<ul style="list-style-type: none"> - Ga met gekruiste armen met de rug op de rol liggen; - Beweeg het lichaam van "boven naar beneden" waardoor de rol onder u door rolt. 	-	