



<p>1. Bent over row / zagen</p>	
	
<p>Steun met een knie en een arm op een bankje/verhoging en houdt de rug recht zoals op de afbeelding. In uw vrije hand heeft u een gewicht (kan ook een flesje water zijn),</p>	<p>Trek het gewicht met uw elleboog langs uw lichaam richting de navel omhoog. Houdt hierbij de rug recht. Breng het gewicht weer terug naar de startpositie en herhaal.</p>

<p>2. Krabbelen</p>

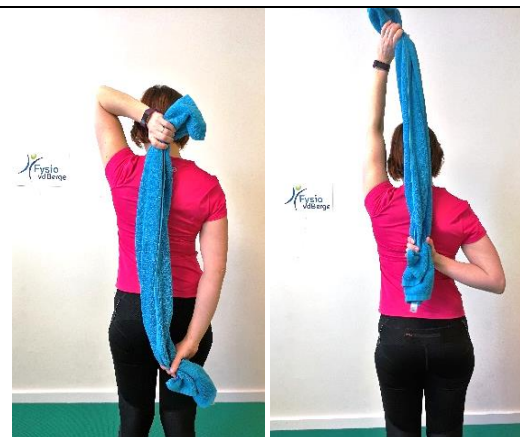
<p>Plaats uw vingers met gestrekte arm tegen de muur aan. Houdt uw schouders laag en romp recht. Vervolgens krabbelt u met de vingers de arm gestrekt omhoog waarbij u de schouder in de start positie probeert te houden. Krabbel vervolgens weer naar beneden en herhaal dit.</p>

### 3. Arm naar buiten draaien






Ga rechtop staan met uw elleboog in 90 graden gebogen en in uw zij gepositioneerd. Draai vervolgens de arm naar buiten, terwijl u de elleboog in 90 graden en in de zij houdt. Breng terug naar de beginpositie en herhaal.  
Deze oefening kan ook uitgevoerd worden met een dynaband.

### 4. Flossen



Gebruik bij deze oefening een handdoek. Houdt de handdoek vast zoals op de afbeelding. Vervolgens brengt u uw armen wisselend omhoog en omlaag terwijl u de handdoek vasthoudt, u maakt als het ware een flossende beweging en herhaal.

<p>5. Sleepers stretch</p>	
	
<p>Ga op uw zij liggen. Uw schouder ligt voor uw nek. Zodat deze ontspannen op de mat ligt. Laat uw hoofd op de mat rusten. Houdt met uw vrije hand de hand vast van de arm waarop u ligt.</p>	<p>Buig de arm en elleboog waarop u ligt 90 graden. Breng de onderarm naar de ondergrond met behulp van de andere arm. Er ontstaat nu ruimte in de schouder waarop u ligt.</p>
	
<p>Houdt dit 30 seconden vast. Wissel vervolgens van zijde.</p>	