

## Info: Schouder Oefenschema (cuff)

### 1. Slingeroefening

Cirkeltjes ter draaien ter grootte van een basketball (1 minuut);  
ronddraaien, links-rechts zwaaien, voor –achter, alfabet etc.

### 2. Ballon-schep oefening

armen langs lichaam, iets voor-zijwaarts heffen tot 45° met schouders  
omlaag! 20 herhalingen (oef. kan ook zonder ballon worden gedaan ☺)

### 3. Elastoband, naar binnen trek oefening (eerste tekening onderaan)

In zit of stand, elastoband vast aan bijv. deurkruk

Draai de onderarm naar binnen en breng de elleboog tegen het lichaam.  
Laat het elastiek de arm langzaam weer terugtrekken.

Variaties: 10 / 15 / 20 Herhalingen, 2 Series / 3 Series

### 4. Langzame arm-zak oefening (Excentrische rotator cuff oefening)

A: Halter in hand voor de borst (buigen elleboog)

B: Arm recht omhoog strekken (evt. helpen met andere hand)

C: Arm langzaam gecontroleerd zijwaarts laten zakken

Variaties:

1. Arm tot 90° heffen, arm tot 135° heffen, arm 180° heffen

2. Arm zijwaarts (90°), of schuin naar voren(45°), of recht naar voren (0°)

3. Hand neutraal (duim naar voren), of arm naar binnen gedraaid

4. Gewicht (0; 0,5; 1 en 2 kg)

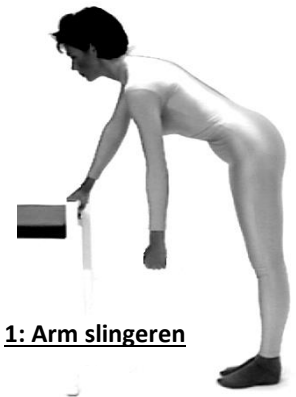
5. Herhalingen 10-15-20 x, 2 – 5 series

### 5. Armen naar achteren strekken (langs lichaam, tot naast het lichaam)

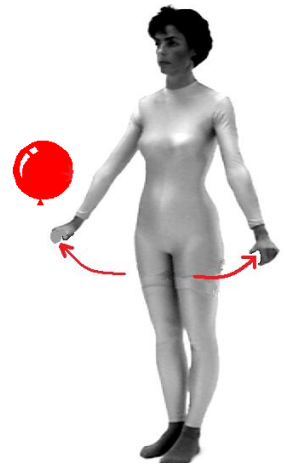
Accent op schouderbladen naar elkaar, schouders ontspannen, rechte  
houding, kin in. Bij teruggaan, spanning op elastiek / pulley houden

### 6. Strek armen naar achteren, ellebogen gebogen, armen 30°/45° geheven

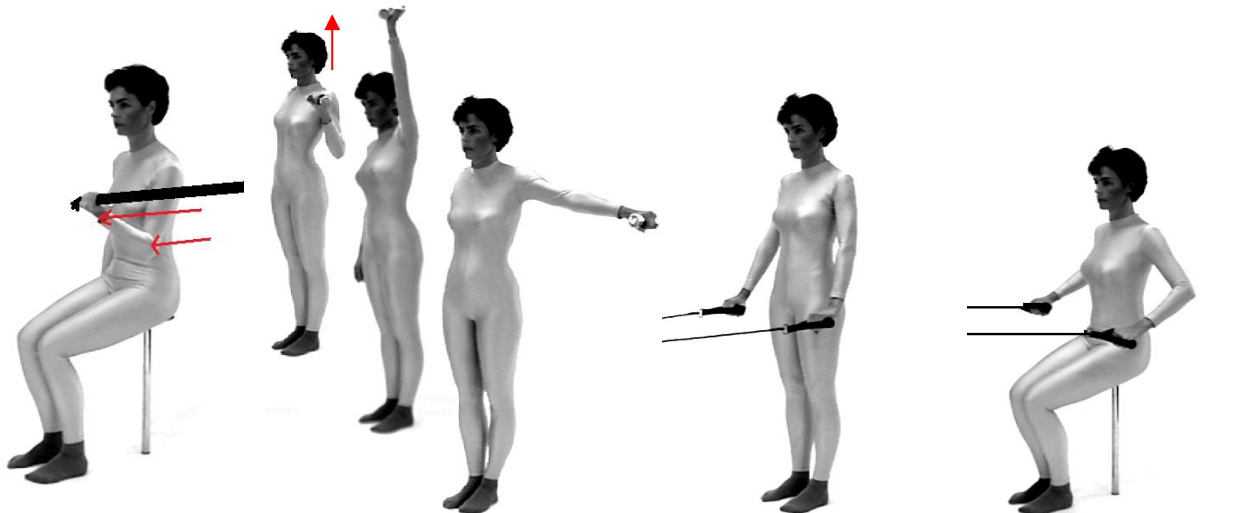
Let op houding. Bij teruggaan, spanning op elastiek / pulley houden



**1: Arm slingeren**



**2: 'Ballon-schep' oef.**



**3: Elastiek naar binnen**

**4: Langz. arm-zak oef.**

**5: Armen naast lichaam**

**6: armen 45°, trek achter**