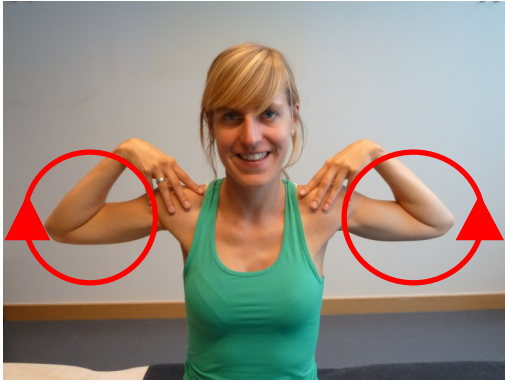


## OEFENING 3 (doel = losmaken)



Breng de handen op de schou-  
ders en de ellebogen zij-  
waarts.  
Maak 20 achterwaartse cirkels

## OEFENING 3 (doel = losmaken)



Breng de handen op de schou-  
ders en de ellebogen zij-  
waarts.  
Maak 20 achterwaartse cirkels

## SCHOUDERPIJN



<https://wgbrugsepoort.be/schouder/>

## SCHOUDERPIJN



<https://wgbrugsepoort.be/schouder/>

## OEFENING 1 (doel = losmaken)



Ga voor een tafel staan. Steun met één hand op de tafel en laat de andere arm ontspannen hangen. Slinger de arm ontspannen voor- en achterwaarts, zijwaarts en in cirkels.  
Herhaal 20x

## OEFENING 2 (doel = losmaken)



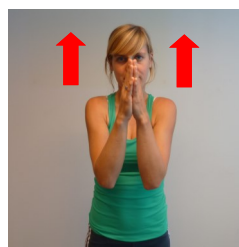
Maak een zwembeweging naar boven, laat de armen traag zijwaarts zakken en herhaal 10x

## OEFENING 1 (doel = losmaken)



Ga voor een tafel staan. Steun met één hand op de tafel en laat de andere arm ontspannen hangen. Slinger de arm ontspannen voor- en achterwaarts, zijwaarts en in cirkels.  
Herhaal 20x

## OEFENING 2 (doel = losmaken)



Maak een zwembeweging naar boven, laat de armen traag zijwaarts zakken en herhaal 10x