






Training en mobilisatie nek, schouders en bovenrug


	oefening	Mobilisatie bovenrug: strekking
	uitgangspositie	De handen als een kraagje rond de nek, ellebogen bij elkaar. Een been naar voren zetten, knie buigen
	beweging	Vanuit de bovenrug met de ellebogen omhoog schuiven
	Let op	Onderrug niet hol trekken, niet de bovenarmspieren oprekken.

	oefening	Mobilisatie bovenrug: draai
	uitgangspositie	Zittend, met de voeten stevig op de grond. Handen in de nek, ellebogen openen. Goed opstrekken.



	beweging	Met vaart van links naar rechts draaien
	Let op	Schouders laten zakken, goed doorademen, onderrug niet hol trekken

	oefening	Mobilisatie middenrug: draai
	uitgangspositie	Zittend. Voeten stevig op de grond, goed opstrekken. De armen voor de borst kruisen.
	beweging	Met vaart van links naar rechts draaien
	Let op	Goed doorademen, onderrug niet hol trekken. Hoofd recht houden (niet zoals op de foto 😊)


	oefening	Training schouder: schouderbladen
	uitgangspositie	Armen net onder schouderhoogte, ellebogen licht gebogen. De handpalmen wijzen naar elkaar, duimen omhoog. Schouderbladen op de kapstok, kin iets in houden.
	beweging	In een wijde beweging de armen uit elkaar duwen en rustig terug. Streef naar 3x20 herhalingen
	Let op	Hou de schouders op de kapstok. Zorg ervoor dat je de oefening achter op de rug voelt en niet in de schouders.

	oefening	Training schouder: binnenwaartse rotatie
	uitgangspositie	In actieve houding staan, schouderbladen op de kapstok. Duim omhoog, elleboog in 90graden hoek houden en in de zij duwen.

	beweging	Rustig de onderarm op de buik draaien en terug. Streef naar 3x20 herhalingen
	Let op	Hou de elleboog goed in de zij. Zorg ervoor dat je schouderblad niet mee draait.

	oefening	Training schouder: buitenwaartse rotatie
	uitgangspositie	Actief staan, schouderbladen op de kapstok. Elleboog 90 graden gebogen en in de zij. Duim omhoog
	beweging	Rustig de onderarm naar buiten draaien en terug. Streef naar 3x20 herhalingen
	Let op	Zorg ervoor dat je schouderblad niet meedraait tijdens het terugkomen. Maak de beweging alleen zo groot dat je geen last van schouder of bovenarm hebt.

	oefening	Training stabiliteit nek: kin in
	uitgangspositie	Op de rug liggend, hoofd voldoende ondersteund
	beweging	Langs een as door de oren het hoofd naar voren rollen en hier houden. Streef naar 10x10 tellen vasthouden.
	Let op	Hoofd niet op tillen, de pezen aan de voorkant van de nek moeten soepel blijven

	oefening	Training stabiliteit nek: shrugs
	uitgangspositie	In actieve houding staan, kin iets in trekken

 A photograph of a person standing in profile, facing left. They are wearing a dark long-sleeved shirt and dark pants. They appear to be performing a shoulder exercise, possibly a scapular retraction or a similar movement. The background is a plain white wall with a wooden bench and a red floor.	<p>beweging</p>	<p>Langs een diagonale de schouders richting achter de oren optrekken.</p> <p>Streef naar 3x20 herhalingen</p>
	<p>Let op</p>	<p>Je kin moet in blijven, hoofd stil houden</p>