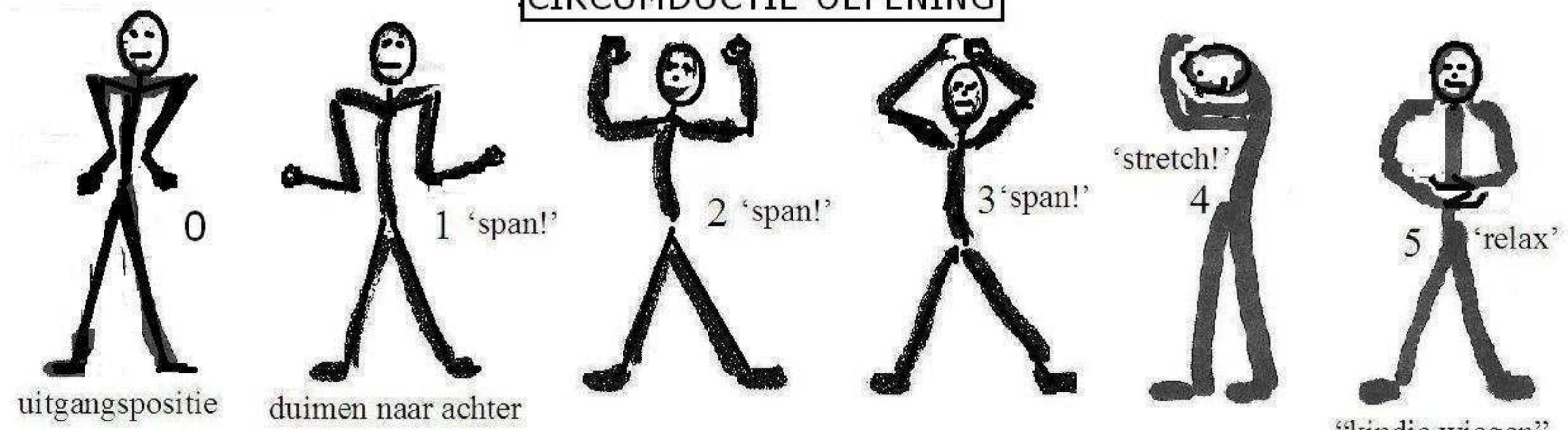


Open keten

Filmpje 30 - 30a - 31 - 69

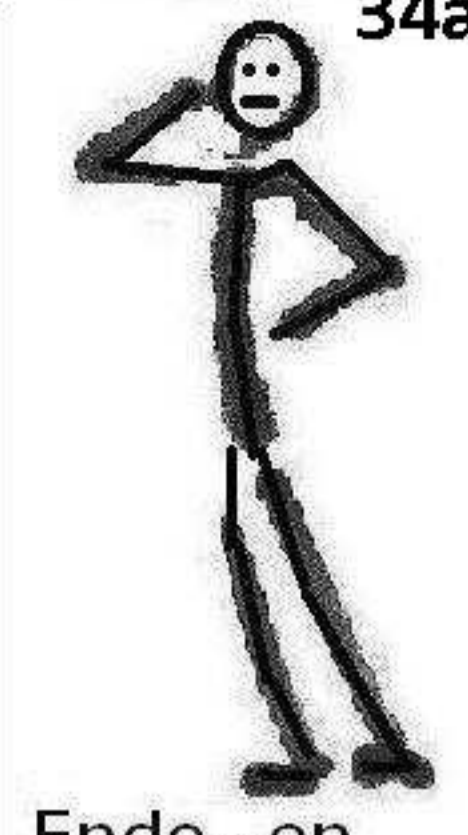
CIRCUMDUCTIE-OEFENING



uitgangspositie duimen naar achter

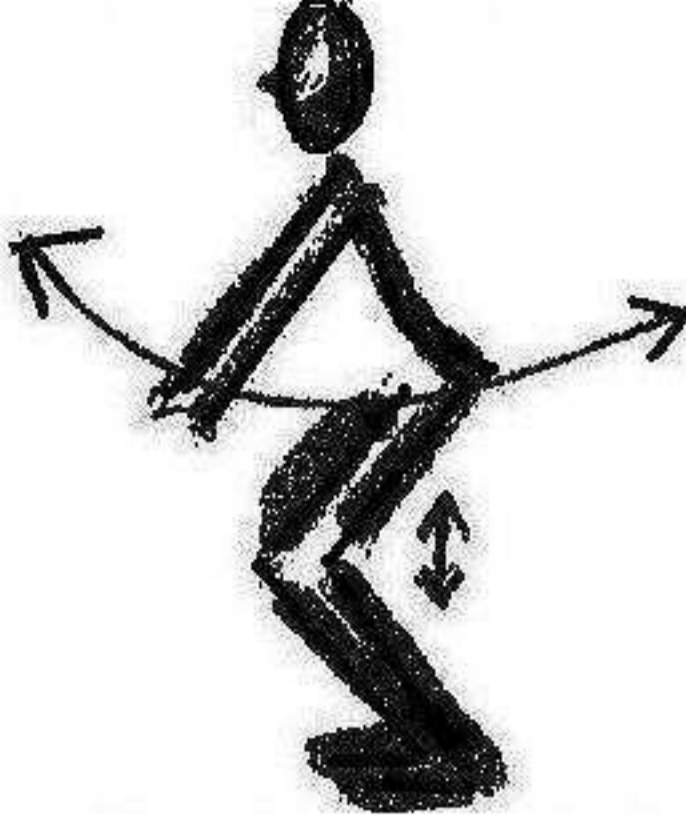
ES Schouder oefenprotocol

Filmpje 34 34a



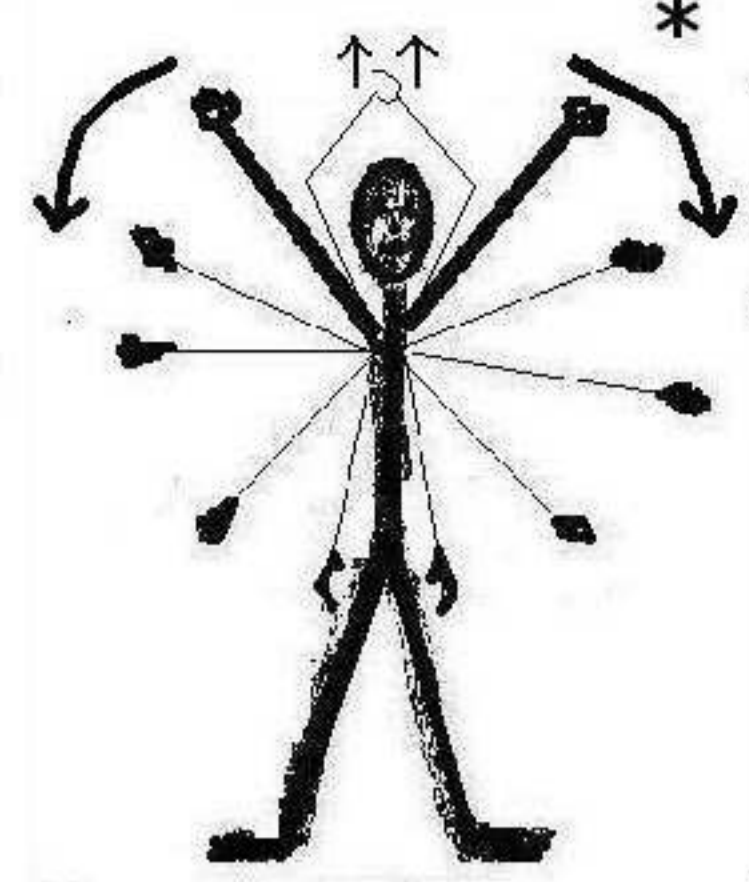
Endo- en exorotatie

Filmpje 44



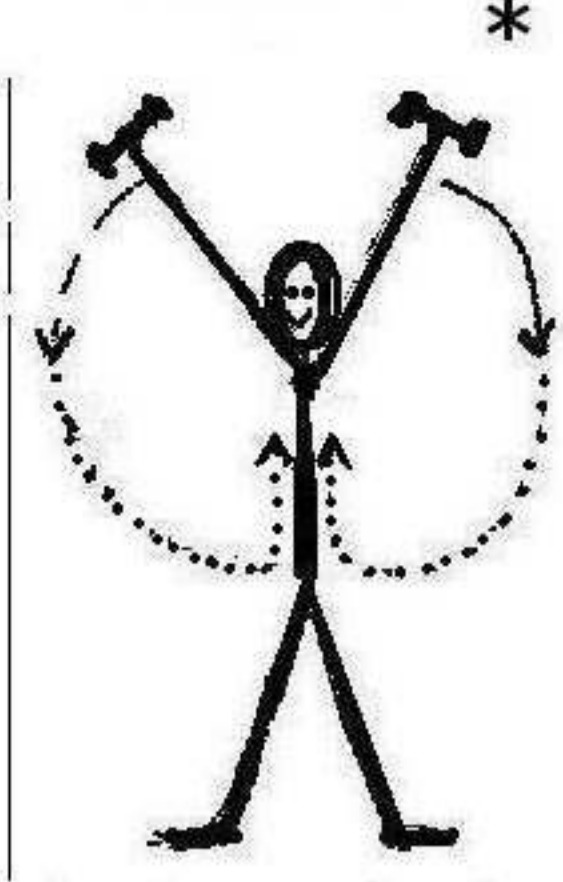
Slinger- en zwaai

Filmpje 48



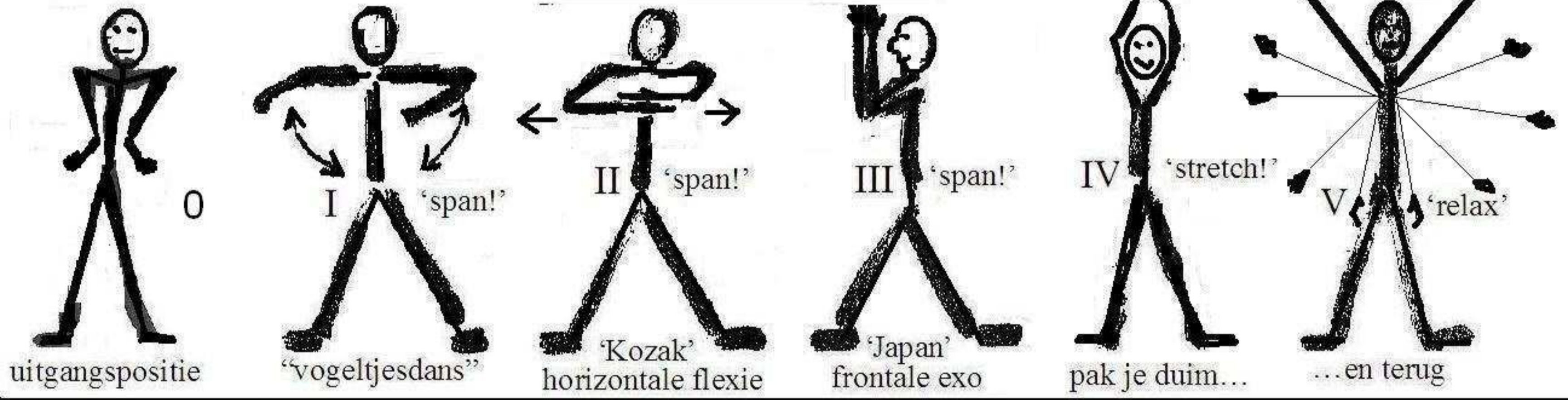
Excentrische supraspinatusoefening In zijligging (48a), rugligging (48b) en tegen een schuine helling (48c)

Filmpje 49



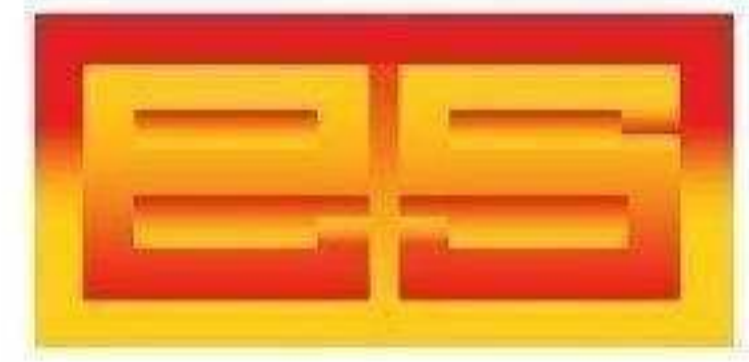
Filmpje 32 - 32 a

DEVIATIE-OEFENING

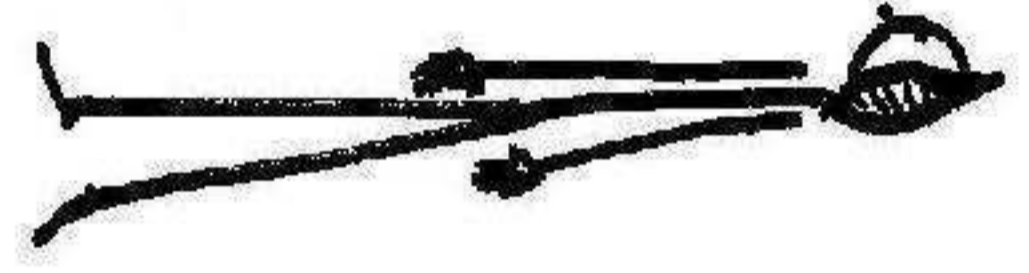


uitgangspositie "vogeltjesdans" 'Kozak' horizontale flexie 'Japan' frontale exo pak je duim... ...en terug

"kinderje wiegen" duimen naar voren



Filmpje 5 Opwekken Benson respons



Ontspanningsoefening "Bodyscan"

Gesloten keten

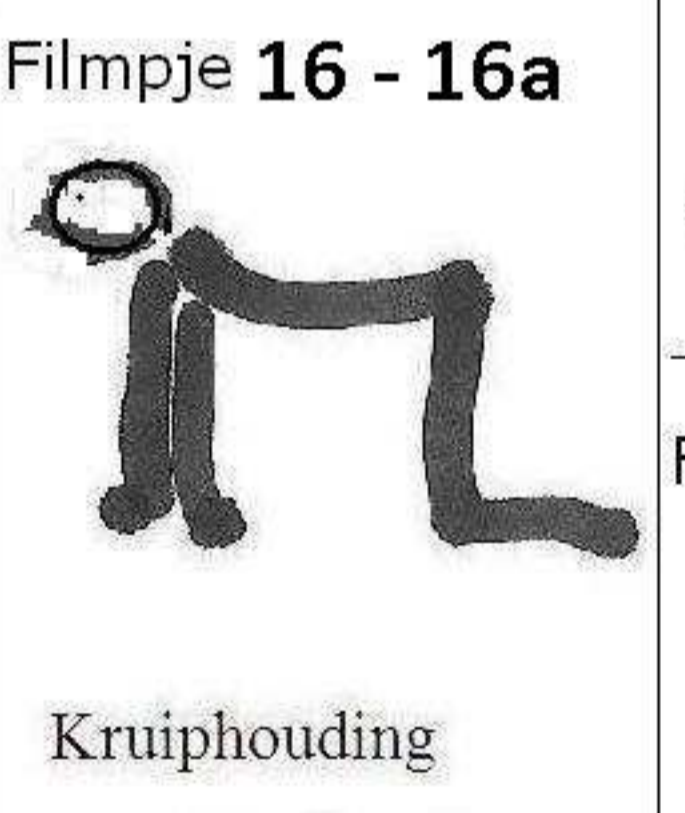
Bewegingen van schouderbladen en wervelkolom



Steun met gestrekte ellebogen



Coördinatie scapulothoracaal

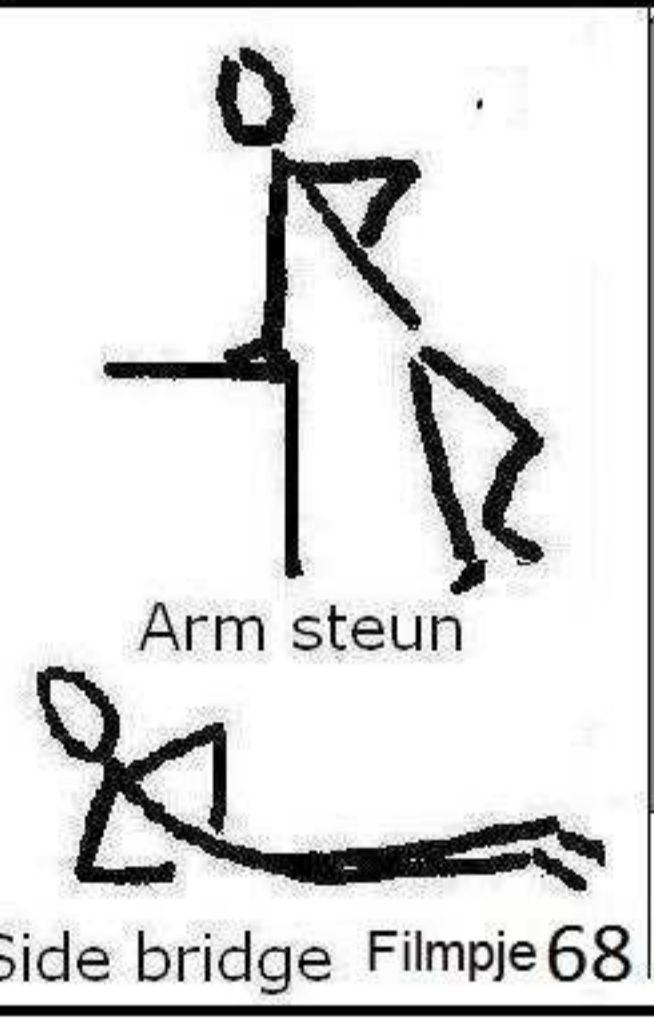


Kruiphouding



Filmpje 17 Stofzuiger

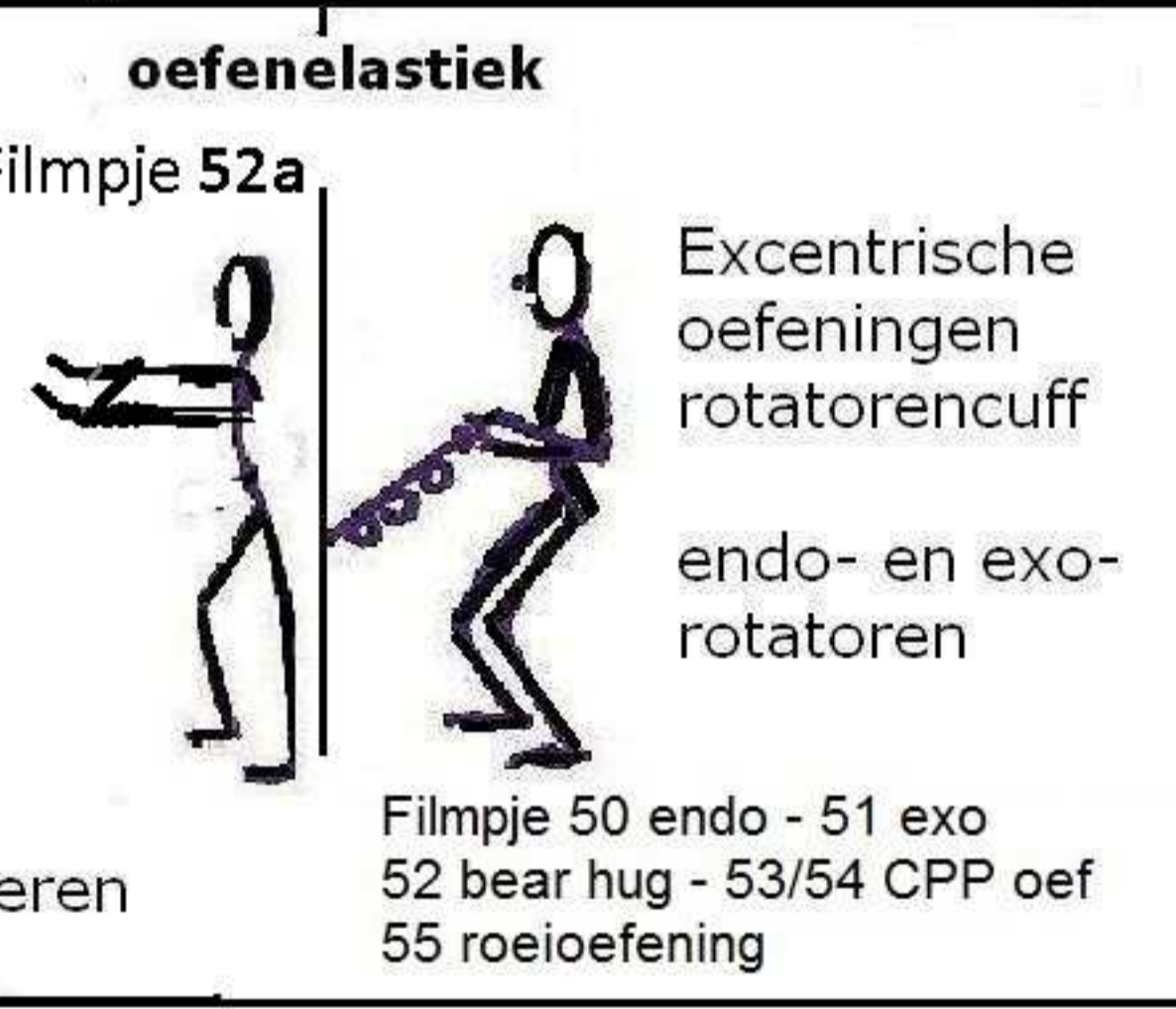
Filmpje 18 Extensie-oefening



Side bridge Filmpje 68



Schouderblad positioneren

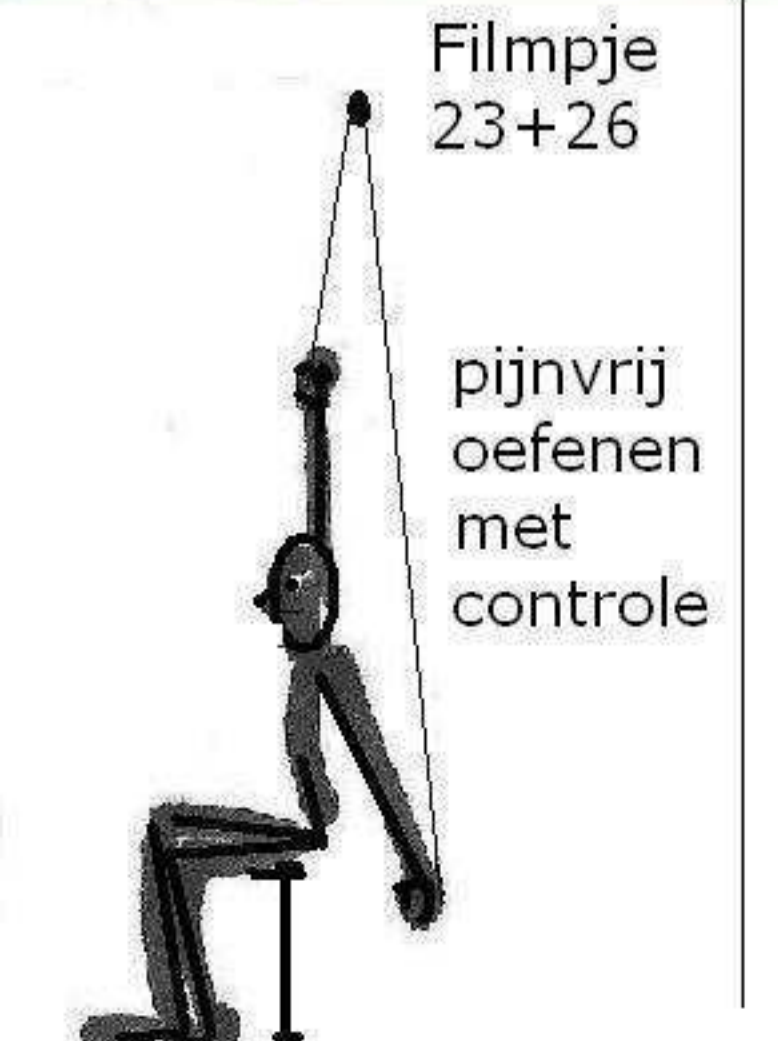


oefenelastiek

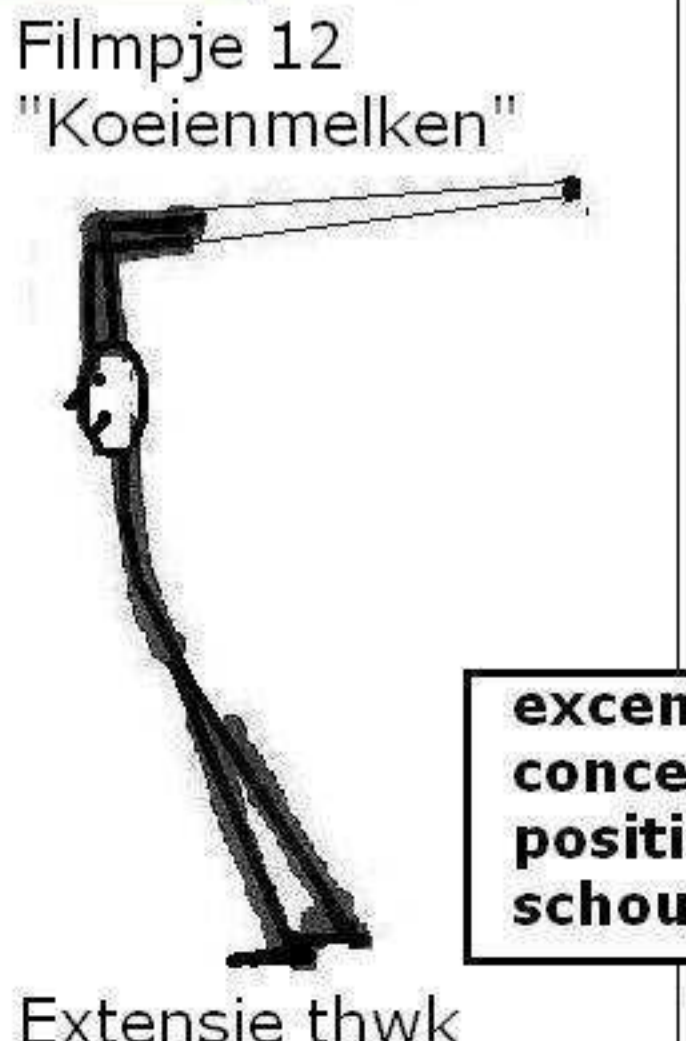
Excentrische oefeningen rotatorencuff endo- en exorotatoren

Filmpje 50 endo - 51 exo 52 bear hug - 53/54 CPP oef 55 roeioefening

Semi-gesloten keten

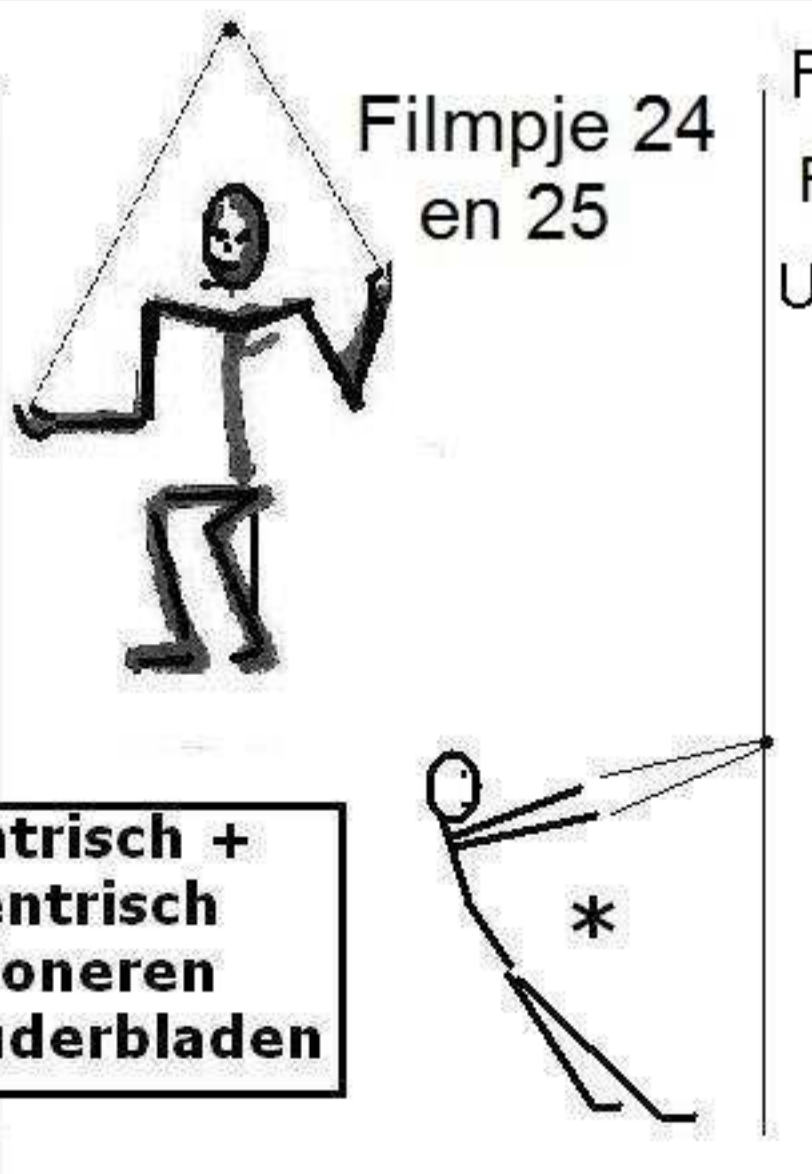


Filmpje 23+26 pijnvrij oefenen met controle



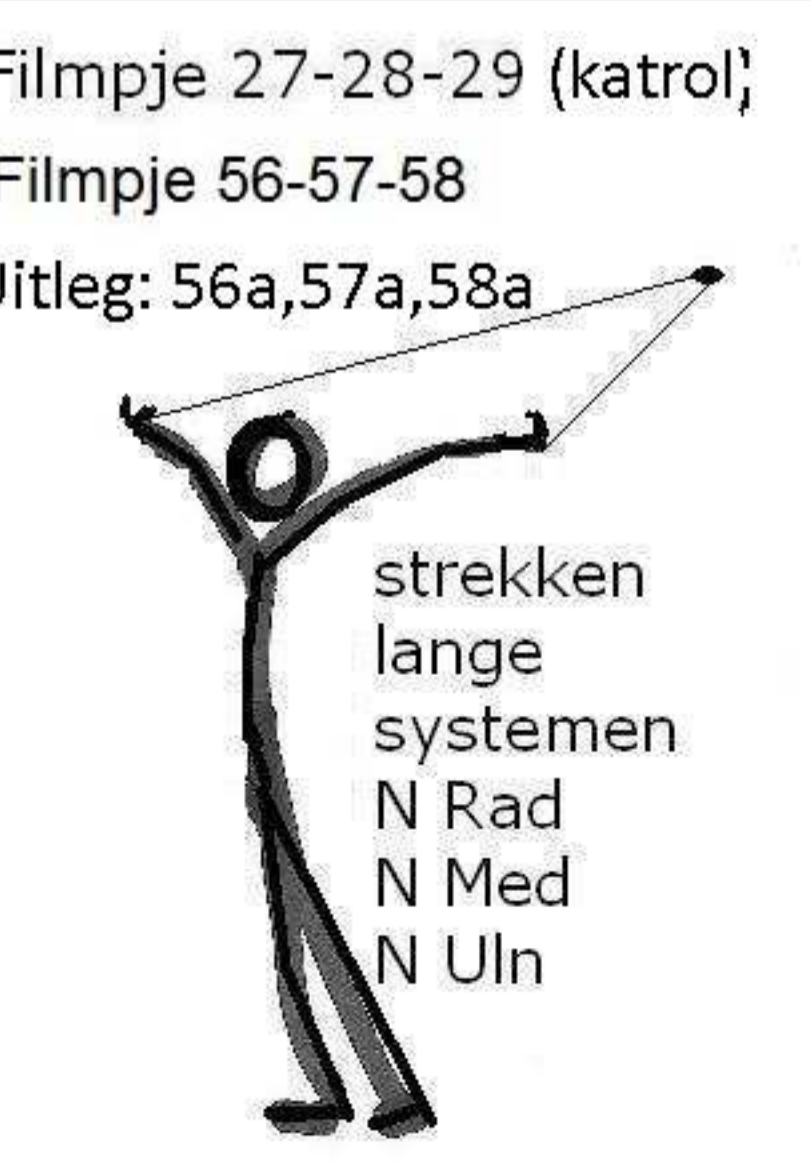
Filmpje 12 "Koeienmelken"

Extensie thwk



Filmpje 24 en 25

excentrisch + concentrisch positioneren schouderbladen



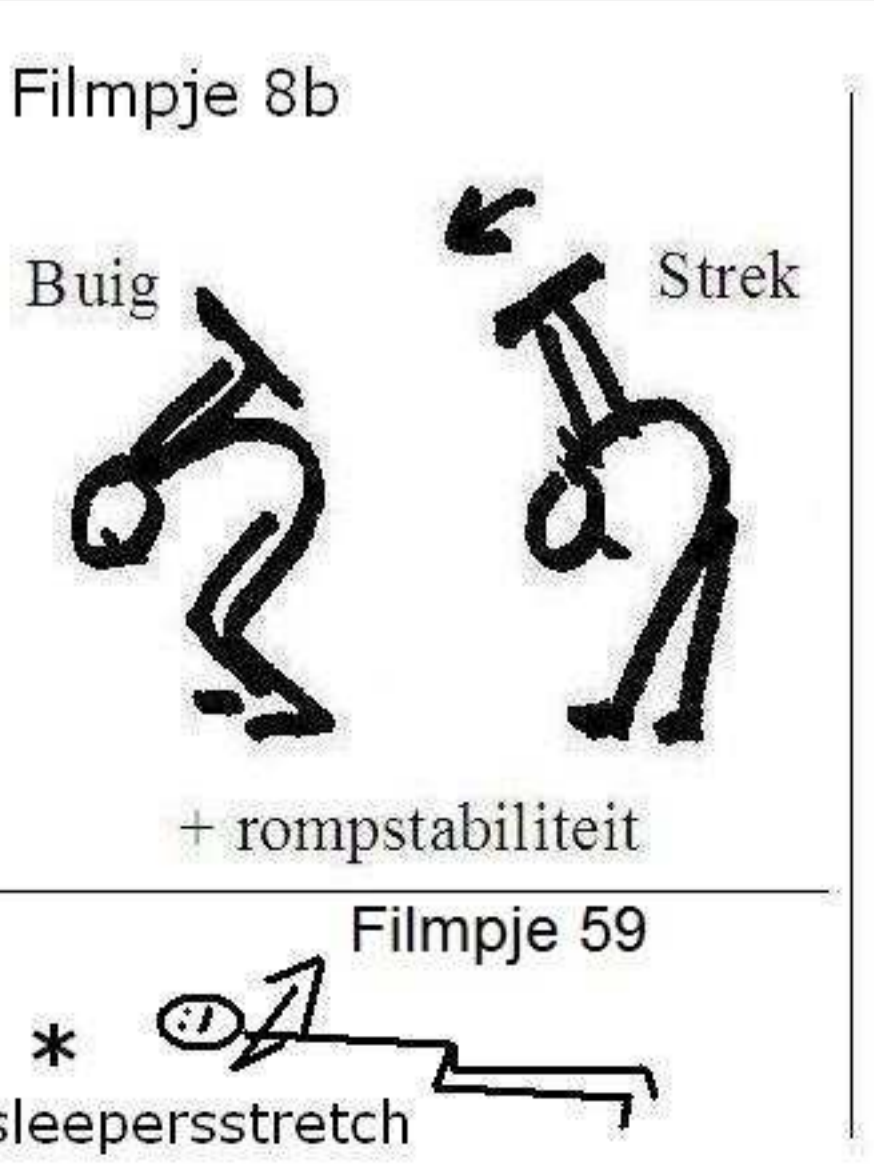
Filmpje 27-28-29 (katrol); Filmpje 56-57-58 Uitleg: 56a,57a,58a

strekken lange systemen N Rad N Med N Uln



Filmpje 8a

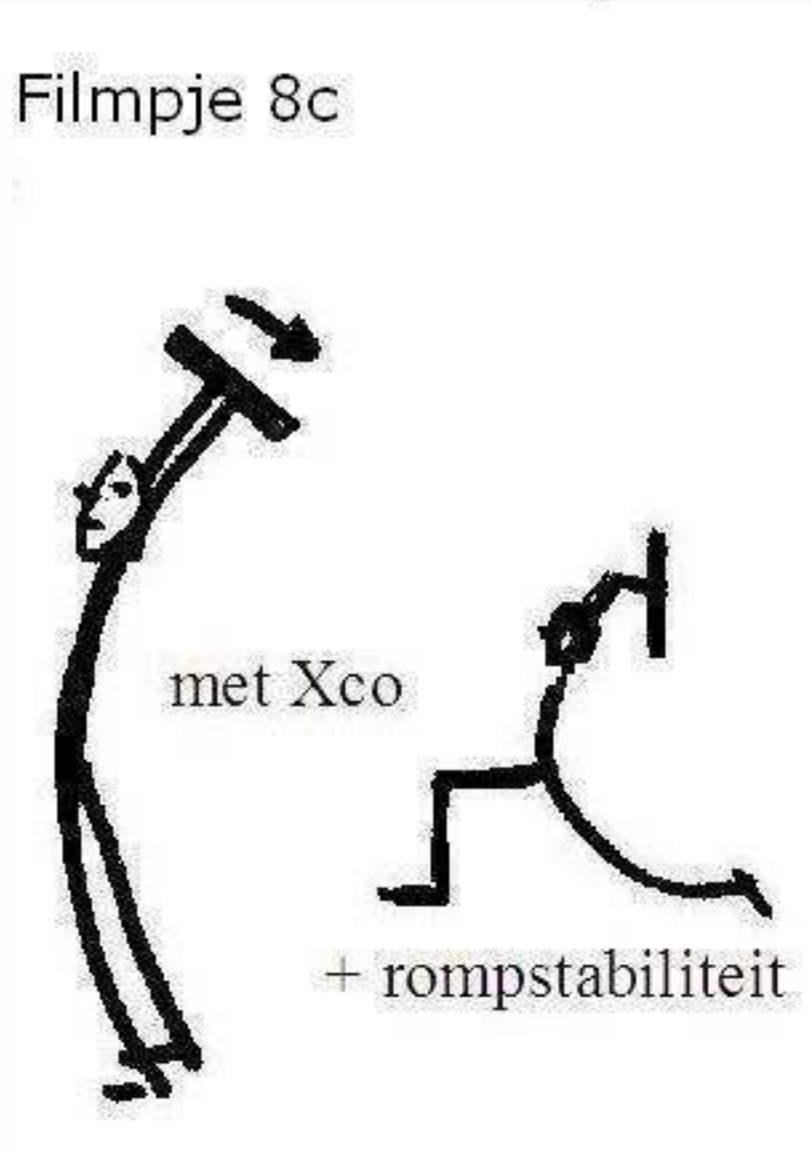
met Xco bij de muur spreidstand



Filmpje 8b

Buig + rompstabiliteit Strek

Filmpje 59 sleepersstretch



Filmpje 8c

met Xco + rompstabiliteit



Filmpje 35 in alle circumductieposities

met Xco ...sportspecifiek trainen