

SKOUER PROGRESSIE OEFENINGE

Elke oefening moet 10-20 keer, 3x/dag gedoen word

1. STOKKIE

Rug lê - Hou vas met albei hande, gebuigde elmboë.

- a. Stoot reguit op dak toe sodat elmboë reguit is. Laat sak stadig.
- b. Met reguit / gebuigde arms – bring stokkie op tot bokant kop en laat sak tot by bene.
- c. Druk met stokkie die geopereerde arm uit in rotasie na buite tot sover as moontlik en roteer dan stokkie in terug na maag. Hou geopereerde elmboog teen lyf.
- d. Lê: Sit hand op voorkop/kussing. (1min.)

2. STAAN

- a. Pap roer + groot swaaie (elke uur).
- b. "Polish" Tafel.
- c. Rug afdroog oefening.
- d. "Vlieg" oefeninge voor spieël. Hou af/ontspan nekspiere. Hou skouer **AF!**
- e. Hoë tafel oefeninge – so ver as moontlik strek agtertoe en sywaarts.
- f. Pulley oefeninge.
- g. Klim met vingers teen muur op en gly stadig af. Doen ook in sywaarts posisie.
- h. Ladies push-up's teen muur.
- i. Op stoel met armleunings–druk liggaam op, sodat boude lig deur met hande af te druk op armleunings.
- j. Strek skouers by deuropening.
- k. Trek blaai agtertoe, strek arms agter rug.

3. THERABAND REK

Staan met gebuigde arms, elmboë TEEN lyf

- a. Trek rek sywaarts uit met beide hande (om na buite te roteer). Ontspan stadig.
Trek rek reguit af met (R) hand, maak elmboog reguit en ontspan stadig.
Herhaal met (L) hand.
- b. Hou elke punt van rek vas met hande, soos rug afdroog met handdoek agter rug, trek rek langer uit en ruil hande om.
- c. **Bind een punt van rek vas aan vensterraam:**
 - i. elmboog vas in sy – trek rek na buite.
 - ii. trek arm in, hand na maag met elmboog teen sy.
 - iii. trek reg agtertoe – (saag oefening)
- d. **Maak knoop in rek en haak bo-oor deur:**
 - i. trek rek met reguit arm af na heup toe en ontspan stadig.
 - ii. kyk eers vir deur, draai dan sywaarts en herhaal oefening.

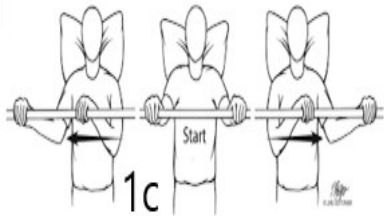
Vir enige - skakel asb. (012) 335 7979

STOKKIE OEFENINGE

STAAN OEFENINGE

THERA BAND-REK OEFENINGE

1b

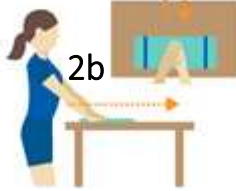


1c

2a



2b



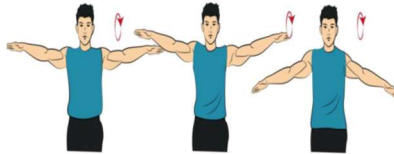
2c



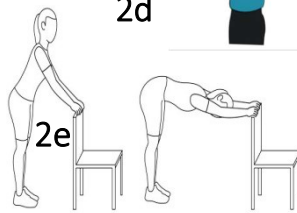
2c



2d



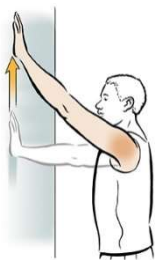
2e



2f



2g



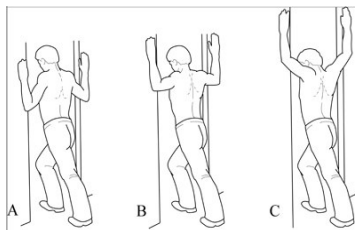
2h



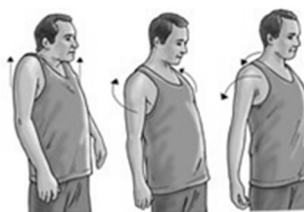
2i



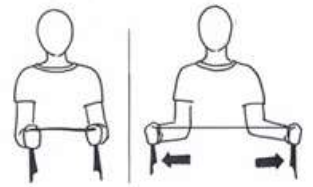
2j



2k



3a



3b



3c(i)



3c(ii)



3d(i)



3d(ii)

