


T-care trainingscentrum

Stabilisatieschema

Naam: Luc Vandevenne

Frequentie: 3x per week

	Oefening	Uitleg	Aantal
1.		<p>Pelvic tilt</p> <ul style="list-style-type: none">• Op de handen en knieën gaan zitten• Rug hol en bol maken door met de koplampen te gaan werken• De beweging moet klein blijven en met focus op de onderrug• Kwaliteit > kwantiteit <p>Concentratie !!</p>	2 min

T-care trainingscentrum

2.



Exorotatie glenohumeraal

- Arm tegen lichaam houden met elleboog in 90 graden
- Arm naar buiten draaien
- Elleboog houdt steeds contact met het lichaam tijdens uitvoeren van de oefening

3 x 20 /
kant

T-care trainingscentrum

3.



Endorotatie glenohumeraal

- Zelfde uitgangshouding als vorige oefening maar nu komt de kabel van de andere zijde
- Elleboog steeds tegen lichaam houden
- Nu naar binnen draaien

3 x 20/
kant

T-care trainingscentrum

4.		Sleeper stretch: <ul style="list-style-type: none">• Op de zijde gaan liggen van de schouder die je wil stretchen• Goed blijven rechtliggen , zeker niet achteruit gaan leunen• Vervolgens schouder in 90 graden brengen met het lichaam• Voorarm in 90 brengen met de bovenarm• Hand naar de grond duwen met de andere hand• Rechts kan je het doen zoals beschreven• Links de schouderhoek kleiner dan 90 graden houden en daarna proberen op te drijven	3 x 45 seconden /kant
----	-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------