

## Spierversterkende schouderoefeningen voor thuis

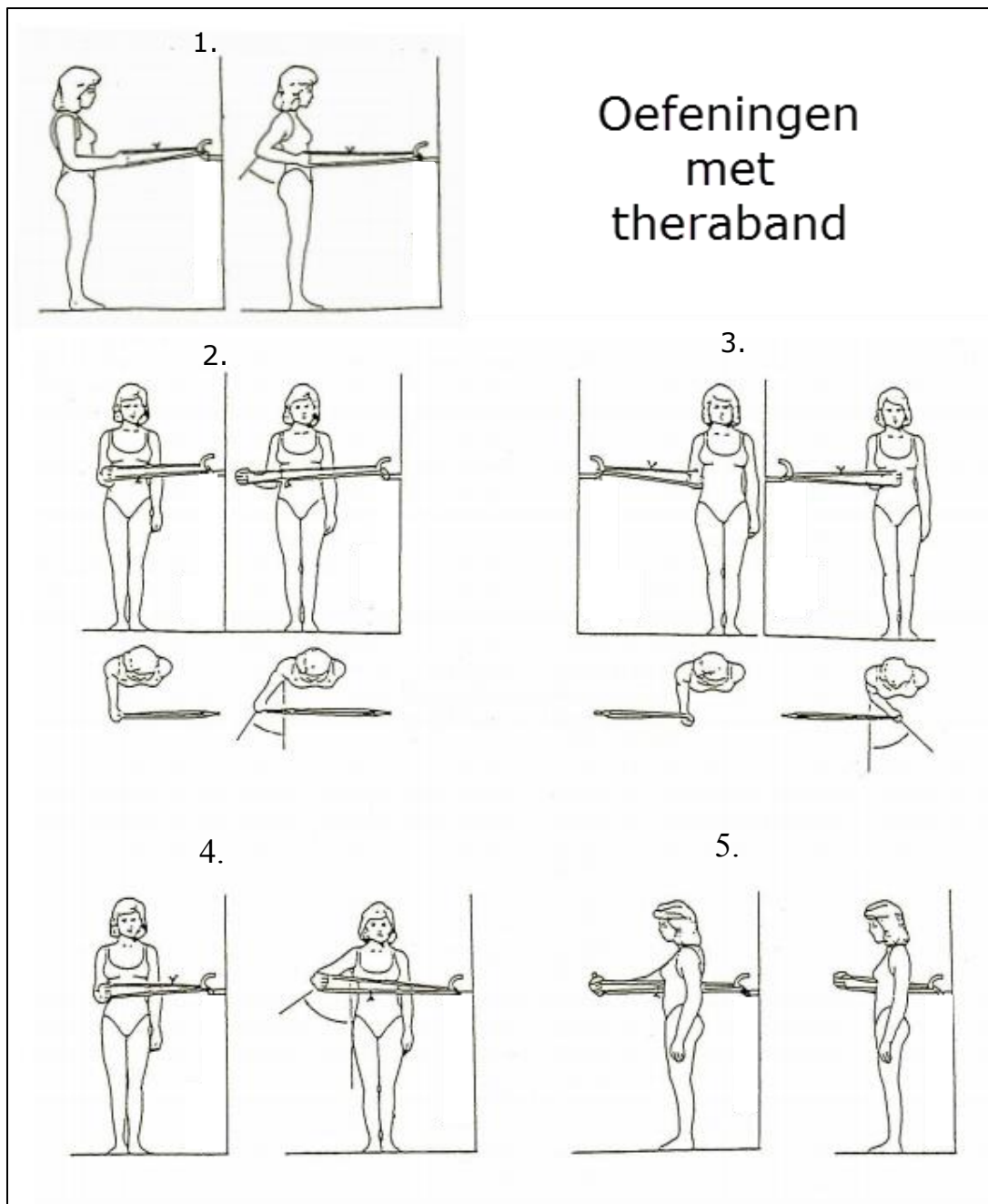
Doe de oefeningen 2 tot 3 x per dag

Herhaal elke oefening 10 x

Pauzeer 10 tellen tussen de oefeningen

Oefening die te pijnlijk zijn of onmogelijk zijn, kun je nalaten

Theraband kleur:



De oefeningen zijn afgeleid van het Refaja Ziekenhuis Stadskanaal