

Een elastische band geeft u de mogelijkheid om de druk op het schoudergewricht geleidelijk aan weer op te bouwen. Hierdoor heeft u een betere controle over het spiergebruik dan dat u bijvoorbeeld een zwaar gewicht tilt. Voer deze oefening nauwkeurig uit met onderstaande instructies.

[Zoek een therapeut bij u in de buurt](#)