SCHOUDER PROTOCOL

Train je mobiliteit
voor sterke, soepele
én pijnvrije schouders

BETERE MOBILITEIT

MOBILITEIT = KRACHT

Waarom is dat?

Betere mobiliteit = meer bewegingsopties

Meer bewegingsopties = meer capaciteit

Meer capaciteit betekent dat je meer stuff kan trainen.

Meer stuff trainen betekent sterker worden.

MAAR HOE VERGROOT JE DE MOBILITEIT VAN JE SCHOUDER?

BETERE MOBILITEIT

De fundamentele beweging van je schouder is rotatie.

Roteert je schouder niet goed, dan kan je schouder niet goed bewegen.

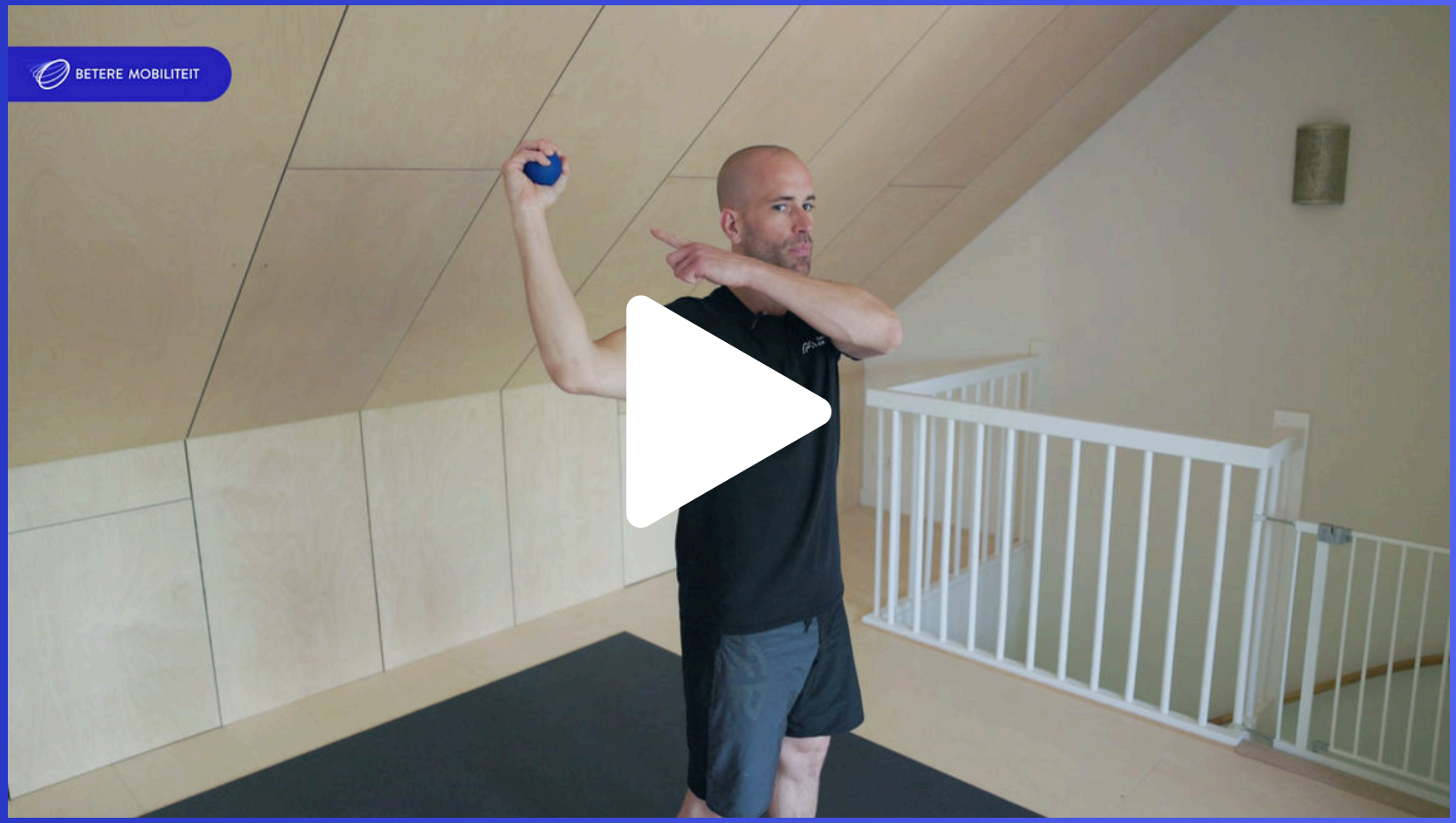
Daarom beginnen we met het trainen van de rotatie van je schouder.

Een stappenplan:

Stap 1: Aansturing van je schouder verbeteren

Stap 2: Ruimte in je schouder verbeteren

Stap 3: Safe the work



BETERE MOBILITEIT

Mobiliteitstraining is dus meer dan alleen een beetje stretchen.

Je wilt de **aansturing** en de **controle** over je gewricht verbeteren (stap 1).

Het gaat over het **vergroten van de ruimte** in je gewricht. En over sterk worden in al die posities van je gewricht (stap 2).

De vrijgemaakte ruimte moet wel **bruikbaar** zijn, anders heb je er niets aan. Met mobiliteit train je dat (stap 3).

En nu?

Oefenen.
Iedere dag een beetje.

BETERE MOBILITEIT