

Inclusief
20
oefeningen!



CUBE

Oefeningen



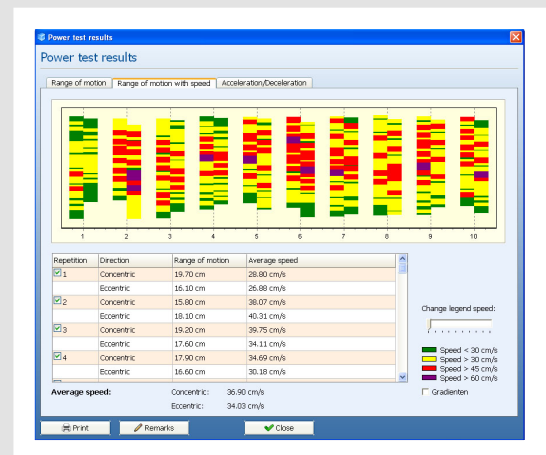
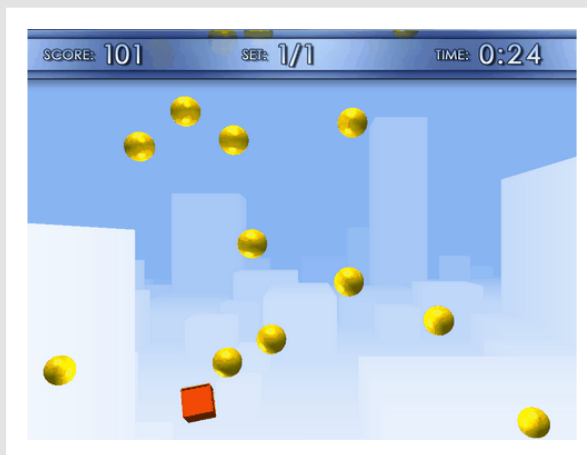
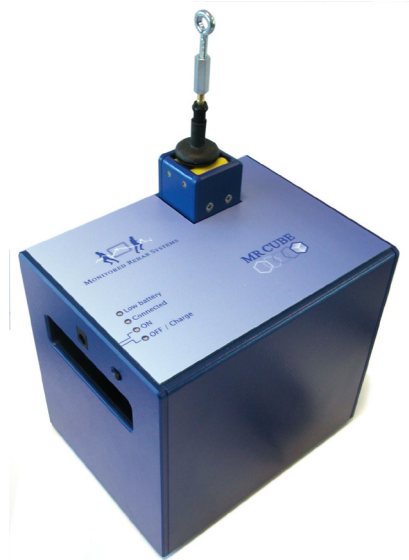
MR SYSTEMS
MONITORED REHAB SYSTEMS

INTRODUCTIE

Met trots presenteren wij de uniek ontworpen software, waar patiënten met veel voldoening en motivatie aan kunnen werken om hun lichamelijke beperkingen of ongemakken kunnen verbeteren. De diverse oefeningen en testen laten duidelijk objectieve data zien om zo de vooruitgang van de patient te kunnen analyseren en documenteren.

De gebruiksvriendelijke software maakt het eenvoudig de MR Cube binnen diverse omgevingen te gebruiken, zoals in gezondheidscentra, sportscholen, revalidatiecentra en uiteraard binnen fysiotherapiepraktijken.

De MR Cube kan eenvoudig ingesteld worden op de mogelijkheden van de patient.



INHOUDSOPGAVE

Groep

Schouder	oefening 1 - 8
Romp, bovenste extremiteit	oefening 9 - 11
Onderste extremiteit	oefening 12 - 20

OEFENING I



BEGIN

Staan op 2 benen met beide armen gestrekt.



EIND

Schouderbladen in retractie beide ellebogen langs de romp brengen naar 90 graden.

DOEL:

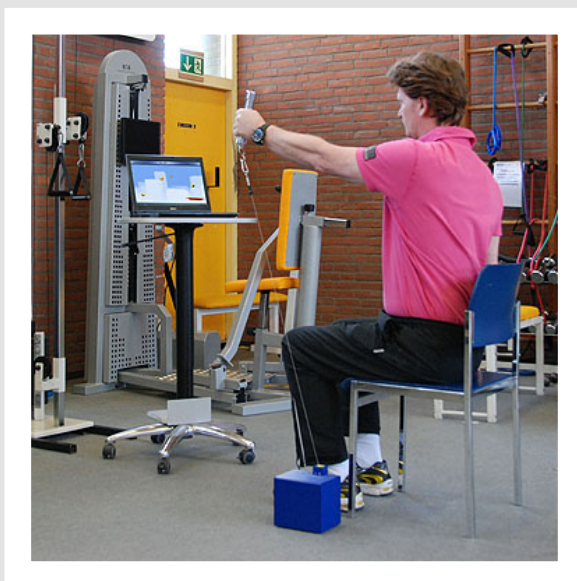
Trainen van scapula stabiliteit richting retractie.

OEFENING 2



BEGIN

Zittend op de stoel los van de leuning met een natuurlijke houding in de rug. Arm langs de zijde.



EIND

Romp blijft in natuurlijke houding waarbij de arm in het vlak van de scapula wordt geëleveerd.

DOEL:

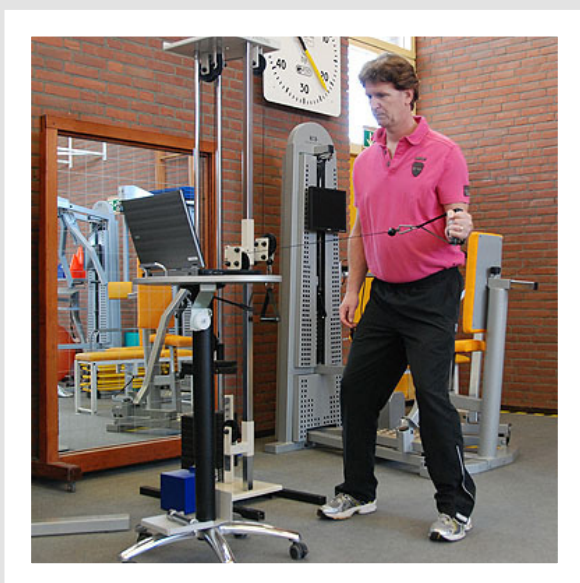
M.supraspinatus wordt d.m.v. elevatie in het scapula vlak meer aangesproken. Loszittend van de stoel vereist meer rompstabiliteit.

OEFENING 3



BEGIN

Staan op 2 benen met lichte flexie in knieën en heupen. Elleboog in de zij in 90 graden flexie met de onderarm voor de buik.



EIND

Arm exoroteren om de verticale as.

DOEL:

Trainen van de rotator cuff in exorotatie richting. Schouder wordt in een voor de passieve stabiliteit veilige positie gehouden.

OEFENING 4



BEGIN

Rechtop staand met de arm ondersteund in 90 graden abductie.



EIND

Arm exoroteren om de transversale as.

DOEL:

Trainen van de rotator cuff in exorotatie richting in een functionele hoek voor werpen. Behouden van schouderpositie wordt door de ondersteuning vergemakkelijkt.

OEFENING 5



BEGIN

Rechtop staand met de arm in 90 graden abductie.



EIND

Arm exoroteren om de transversale as.

DOEL:

Trainen van de rotator cuff in exorotatie richting in een functionele hoek voor werpen.

OEFENING 6



BEGIN

Staan met lichte flexie in de knieën en rechte romp. Stang met gestrekte armen laten hangen.



EIND

Stang opgetrokken tot boven de navel.

DOEL:

Functionele tiloefening met aandacht voor de stabiliteit van de rug.

OEFENING 7



BEGIN

Staan met lichte flexie in de knieën en rechte romp. Stand op schouderhoogte.



EIND

Stang boven de hoofd brengen tot volledige strek in de ellebogen.

DOEL:

Extensie-oefening voor de bovenextremititeit.

OEFENING 8



BEGIN

Staan met lichte flexie in de knieën en rechte romp. Arm gestrekt naast de romp. Thera-Band® vasthouden onder de voet en in de hand.



EIND

Arm gestrekt elevëren in het vlak van de scapula.

DOEL:

Van de rotator cuff wordt de m.supraspinatus d.m.v. elevatie in het scapula vlak meer aangesproken.

OEFENING 9



BEGIN

Staan op 2 benen met de ellebogen in 90 graden flexie in de zij.



EIND

Armen gestrekt in een squat houding met max.90 graden flexie in de knie.

DOEL:

Trainen van scapula stabiliteit richting retractie, met extra aandacht op keten stabiliteit.

OEFENING 10



BEGIN

Staan op 2 benen met lichte flexie in knieën en heupen.



EIND

Rotatie in de romp met de armen gestrekt. Het bekken blijft parallel aan de lijn tussen de voeten.

DOEL:

Trainen van de rompstabiliteit in rotatierichting.

OEFENING 11



BEGIN

Zittend op de knieën op de BOSU® bal met gestrekte armen.



EIND

Schouderbladen in re-tractie beide ellebogen langs de romp brengen naar 90 graden.

DOEL:

Trainen van scapula stabiliteit richting retractie, met extra aandacht op keten stabiliteit.

OEFENING 12



BEGIN

Staan op 1 been met beide armen gestrekt.



EIND

Schouderbladen in re-tractie beide ellebogen langs de romp brengen naar 90 graden.

DOEL:

Trainen van scapula stabiliteit richting retractie, met extra aandacht op keten stabiliteit.

OEFENING 13



BEGIN

Staan op 2 benen op een instabiele ondergrond (BOSU®) met beide armen gestrekt.



EIND

Schouderbladen in retractie beide ellebogen langs de romp brengen naar 90 graden.

DOEL:

Trainen van scapula stabiliteit richting retractie, met extra aandacht op keten stabiliteit.

OEFENING 14



BEGIN

Staan op 1 been op een instabiele ondergrond (BOSU®) met beide armen gestrekt.



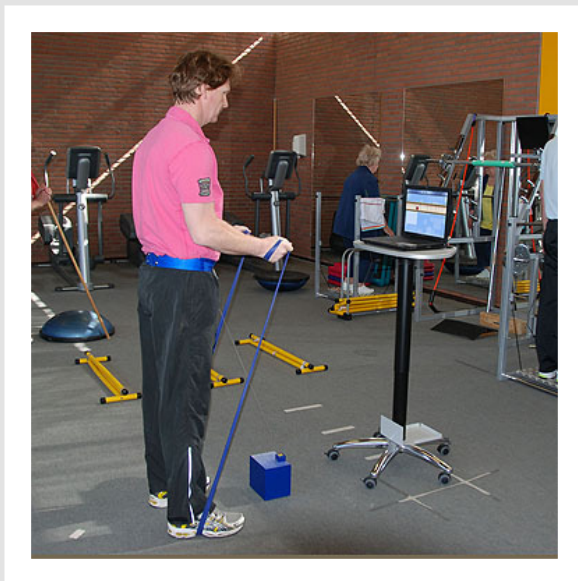
EIND

Schouderbladen in re-tractie beide ellebogen langs de romp brengen naar 90 graden.

DOEL:

Trainen van scapula stabiliteit richting retractie, met extra aandacht op keten stabiliteit.

OEFENING 15



BEGIN

Rechtop staand met Thera-Band® in de hand en onder de voet.



EIND

Squat houding, flexie in de knieën en heup met rechte romp.

DOEL:

Functionele tiloefening met aandacht voor de stabiliteit van de rug.

OEFENING 16



BEGIN

Rechttop staand met dumbbells in de hand.



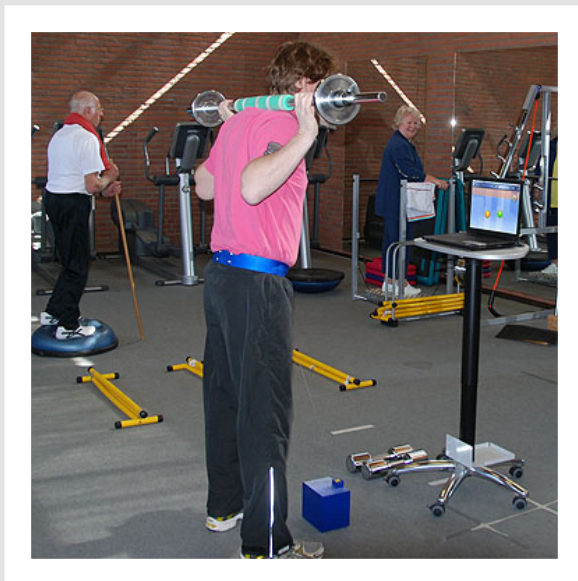
EIND

Squat houding, flexie in de knieën en heup met rechte romp.

DOEL:

Trainen van de onderste extremiteit met aandacht voor de rompstabiliteit.

OEFENING 17



BEGIN

Rechtop staand met squatstang in de nek.



EIND

Squat houding, flexie in de knieën en heup met rechte romp.

DOEL:

Trainen van de onderste extremiteit met aandacht voor de rompstabiliteit.

OEFENING 18



BEGIN

Rechtop staand op 1 been met squatstang in de nek.



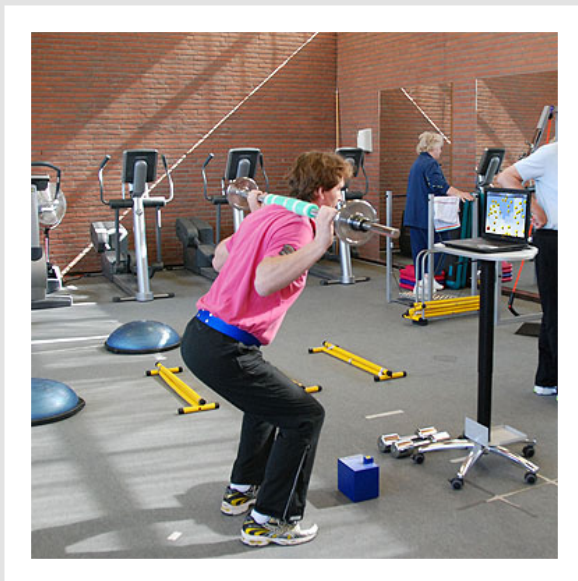
EIND

Squathouding, flexie in de knieën en heup met rechte romp.

DOEL:

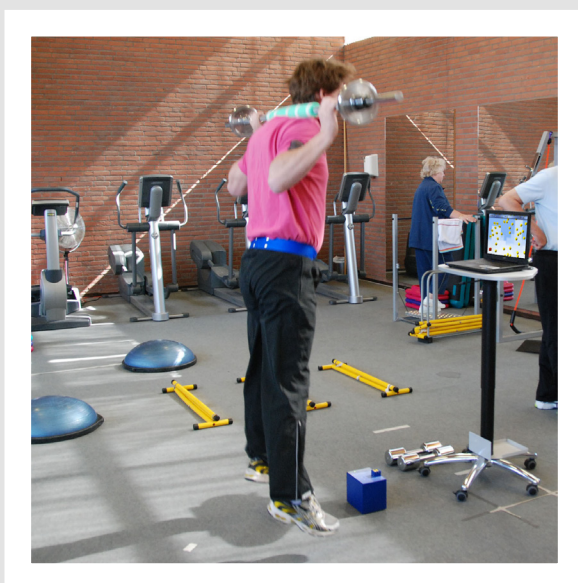
Trainen van de onderste extremiteit met aandacht voor de rompstabiliteit en ketenbelasting.

OEFENING 19



BEGIN

Squathouding, flexie in de knieën en heup met rechte romp.



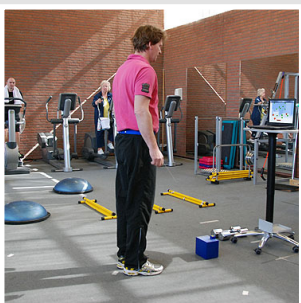
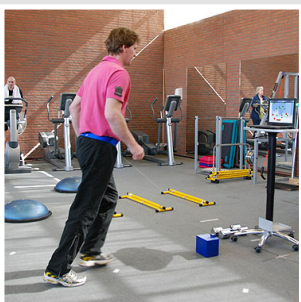
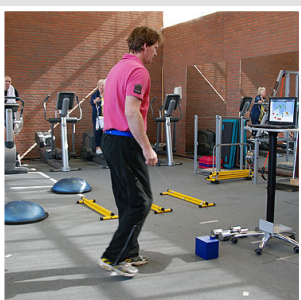
EIND

Squatsprong omhoog.

DOEL:

Trainen van de onderste extremiteit met aandacht voor de rompstabiliteit in (sport)functionele vorm.

OEFENING 20



BEGIN

Voorwaarts en achterwaarts dribbelen.

DOEL:

Start van loopscholing.



MR SYSTEMS

MONITORED REHAB SYSTEMS

Monitored Rehab Systems B.V.
Waarderweg 33, Unit 11A | 2031 BN Haarlem | The Netherlands
Phone: +31 (0)23 750 5444 | www.mrsystems.nl | info@mrsystems.nl