

Oefening 1 Het strekken van de Bovenrug



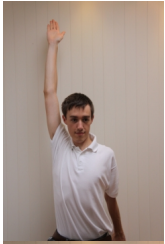
In zit. Hands gevouwen in de nek en leun voorwaarts. Breng de ellebogen omhoog terwijl u voorover blijft leunen in de lage rug.

Duw het borstbeen naar voren en omhoog

.

Voor een filmpje van de oefening [klik hier](#) .

Oefening 2 Het Soepel maken russen de schouderbladen



Handen en vingers niet te strak tegen elkaar. Draai zo ver mogelijk naar rechts en vervolgens naar links.

Handen en vingers niet te strak tegen elkaar. Draai zo ver mogelijk naar links en vervolgens naar rechts.

Handen en vingers niet te strak tegen elkaar. Draai zo ver mogelijk naar rechts en vervolgens naar links.

Handen en vingers niet te strak tegen elkaar. Draai zo ver mogelijk naar rechts en vervolgens naar links.