






<p>1. Strekoefening van de bovenrug</p>	
	
<p>Ga rechtop zitten. Leg uw handen in uw nek en laat de ellebogen naar voren wijzen. Deze oefening kunt u ook zittend op een krukje uitvoeren</p>	<p>Strek vervolgens uw boven rug op, zodat de ellebogen omhoog wijzen, trek hierbij niet aan de nek. Beweeg weer terug naar de uitgangspositie en herhaal dit.</p>
<p>2. Rekken van de borstspier</p>	
	
<p>Ga rechtop staan en leg uw hand op schouderhoogte tegen de muur.</p>	<p>Ga met de zijkant van uw lichaam tegen de muur aanstaan en houdt de arm gestrekt naar achter tegen de muur aan. U voelt dan een rek in de borstspier. Houdt deze rek 30 seconden vast en herhaal dit 3 keer.</p>
	
<p>De correcte houding. U staat mooi rechtop met de zijkant tegen de muur met de arm gestrekt tegen de muur naar achteren.</p>	

3. Schouders optrekken	
	
<p>Ga recht opstaan, houdt uw schouder laag en kijk recht voor u uit.</p>	<p>Trek de schouders omhoog en breng daarna weer terug naar de begin positie. Herhaal dit.</p>

4. Vlinder	
	
<p>Leg uw handen op de achterkant van uw hoofd, kijk voor u uit en laat uw ellebogen naar boven en naar de zijkant wijzen.</p>	<p>Beweeg de ellebogen tegelijkertijd naar binnen terwijl u rechtop blijft staan. Breng vervolgens weer terug naar de begin positie.</p>

	
<p>Hier ziet u hoe de oefening eruit hoort te zien vanaf de zijkant.</p>	

5. Rekoefening schouder spieren	
	
<p>Ga rechtop staan en kijk voor u uit. Breng uw arm gestrekt voor uw borst langs en geef met uw andere hand druk op de bovenarm.</p>	<p>U voelt een rek op de schouder spieren, hoe meer druk u geeft hoe meer rek u ervaart. Houdt de rek 30 seconden vast terwijl u rechtop blijft staan en herhaal dit drie keer.</p>