

# Ontspannende en bloedcirculatie bevorderende oefeningen voor de nek-schouderspieren.

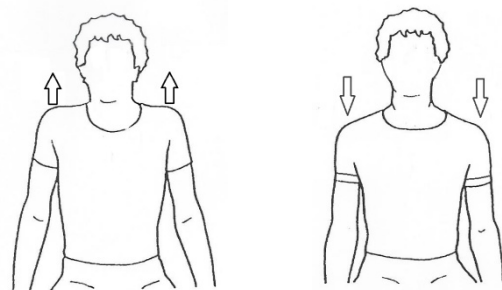
Geschikt bij spierspanning van de nek-schouderspieren. Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

## 1. Opspannen en weer loslaten.

Rechtup zittend of staand trek je je schouders op terwijl je je armen ontspannen laat hangen en adem in.

Laat daarna je schouders “vallen” om zo je nek- schouderspieren weer volledig los te laten en adem uit.

30 maal



## 2. Pendeloefening.

Zwaai ontspannen met de armen met in elke hand een flesje van ongeveer een ½ kg.

Het is niet de bedoeling de flesjes te heffen maar wel dat je armen meegetrokken worden door het slingerend gewicht van hun gewicht.

30 maal

