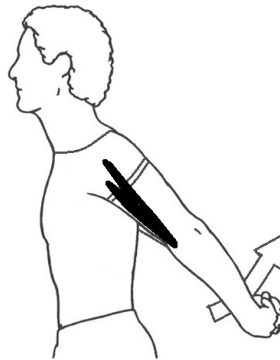


# Stretching bovenarmspieren

Geschikt voor spierspanning en spierverkortingen. Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

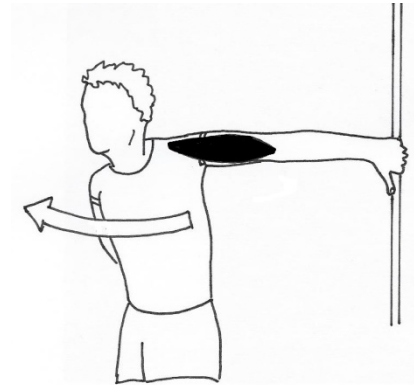
## 1a. Stretch beide bovenarmbuigers.

Breng je armen naar achter en vouw je vingers in elkaar. Hef je beide armen en blijf daarbij rechtop staan met je romp. 10-15 tellen houden.



## 1b. Stretch enkele bovenarmbuiger.

Buig met je romp wat voorover. Grijp met je hand, met de duim naar beneden zo hoog mogelijk achter je een baar (of deurstijl, ...) vast. Richt nu je romp weer op en hou je elleboog gestrekt. 10-15 tellen houden.



## 2a. Stretch bovenarmstrekker.

Leg je hand van de te stretchen kant in je nek. Grijp met de andere hand de elleboog en duw hem naar beneden. 10-15 tellen houden.



## 2b. Stretch bovenarmstrekker.

Neem een handdoek in de hand van de kant die je wil stretchen. Leg deze hand in je nek en laat de handdoek langs je rug hangen. Grijp met de andere hand de handdoek en trek hem omlaag. 10-15 tellen houden.

