

## Versoepelende oefeningen voor de bovenrug.

Geschikt bij algemene stijfheid in de bovenrug. Versoepelende oefeningen doe je niet al naverend. De spieren moeten de kans krijgen te ontspannen. Doe ze rustig en blijf steeds enkele tellen in de gekozen houding. Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

### 1. Draaien globaal.

Zit op een stoel. Haak je voeten achter de poten. Draai zo ver mogelijk met je romp. Breng een arm over de leuning en grijp met de hand van de ander hand de leuning.

10 maal 10 tellen houden.

