

## 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.

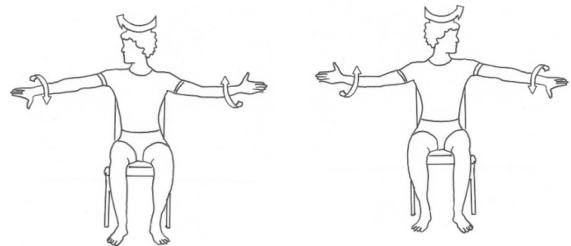
10 maal 10 tellen houden.



### 2. Draaien hoog, overgang nek-bovenrug.

Ga rechtop zitten en hef de armen gestrekt zijwaarts. De ene duim wijst omhoog, de andere naar beneden. Draai het hoofd naar de kant waar de duim naar beneden wijst. Draai dan het hoofd naar de andere kant en draai tegelijkertijd de duimen.

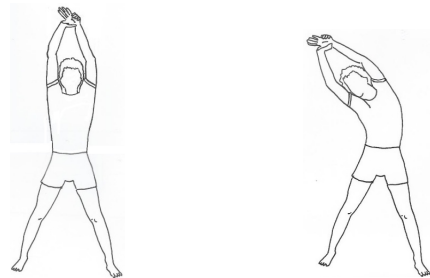
20 maal.



### 3. Zijwaarts buigen

Ga in grote spreidstand staan, armen boven je hoofd gestrekt. Grijp met de ene hand de andere pols vast. Buig nu zo ver mogelijk naar rechts. Hou daarbij je bekken in het midden, blijf zo je gewicht op beide benen verdelen. Herhaal naar links.

10 maal 10 tellen houden.



### 4a. Achterover buigen.

Zit met de handen ongeveer 40 cm achter je gesteund. Heupen en knieën 90° gebogen. Duw je borst naar voor

10 maal 10 tellen houden.



### 4b. Achterover buigen.

Zit met de handen in de nek. zo ver mogelijk achterover leunen. Verander van wervelhoogte door iets meer naar voor te schuiven op de zitting van de stoel.

10 maal 10 tellen houden.



### 4c. Achterover buigen.

Lig op je rug op een klein stevig opgerold handdoekje. Streck je armen hoog boven je uit. Verander van wervelhoogte door het handdoekje te verleggen.

10 maal tien tellen blijven liggen.

