

Stretching romp-schouder spieren

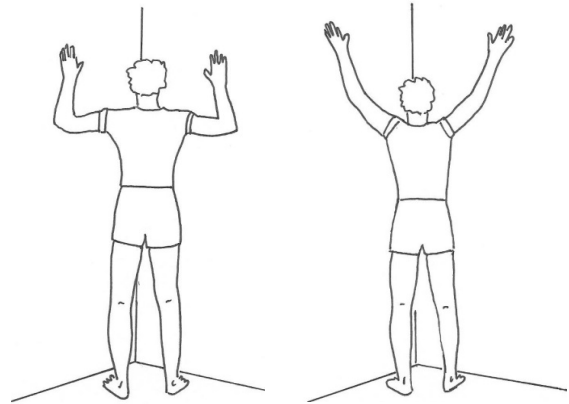
Geschikt voor spierspanning en spierverskortingen

Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

1a. Stretch. m. pectoralis

Ga in een hoek van de kamer staan en leg je armen tegen de muur. Neig met je borst naar voor. Herhaal dit met je handen op verschillende hoogten

Doe dit op elke hoogte 3 keer 15 tellen.

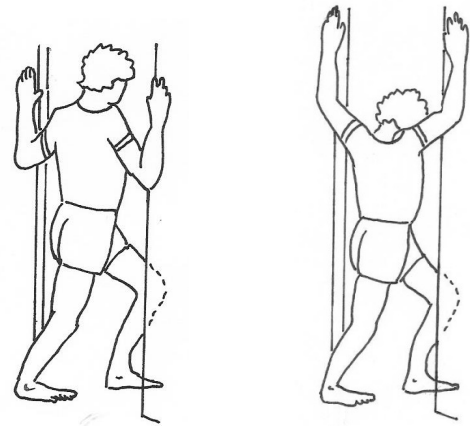


1b. Stretch. m. pectoralis

Ga in een deuropening staan met de armen tegen de deurstijlen geplaatst. Neig met je borst naar voor.

Herhaal dit met je handen op verschillende hoogten

Doe dit op elke hoogte 3 keer 15 tellen.



2. Stretch m. trapezius onderste deel.

Zit op een stoel en leg je handen in de nek. bui je hoofd en schouders voorover zonder aan je nek te trekken.

Krom nu je bovenrug, hou de houding vast en adem diep in en uit.

3 keer 15 tellen.

