

## Stretching schouder spieren

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

### Stretch m. levator scapula

De hand aan de zijde van de te stretchen spier leg je op de andere bil.

Neem met de andere hand je achterhoofd vast. Trek je hoofd zacht naar beneden en opzij. Kijk weg van de te stretchen spier.

Doe dit 3 keer 15 sec.



### Stretch m. trapezius

De hand aan de zijde van de te stretchen spier leg je op de andere bil.

Neem met de andere hand je achterhoofd vast. Trek je hoofd zacht naar beneden en opzij. Kijk wel naar de te stretchen spier.

Doe dit 3 keer 15 sec.



### Stretch nekstrekkers

Buig je hoofd naar voor en leg je handen zonder te trekken als een gewicht op je achterhoofd zodat je een algemene rek voelt in je nek.

Doe dit 3 keer 15 sec.



### Stretch m. sterno cleido mastoïdeus

Neem met je hand je voorhoofd vast. Trek je hoofd zachtjes naar achter en opzij. Kijk weg van de te stretchen spier.

Doe dit 3 keer 15 sec.



### 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 sec.



### **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.



### **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.

