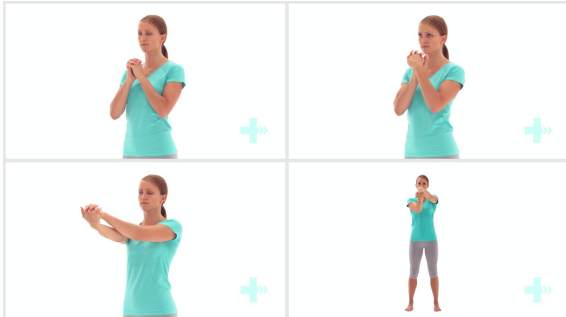


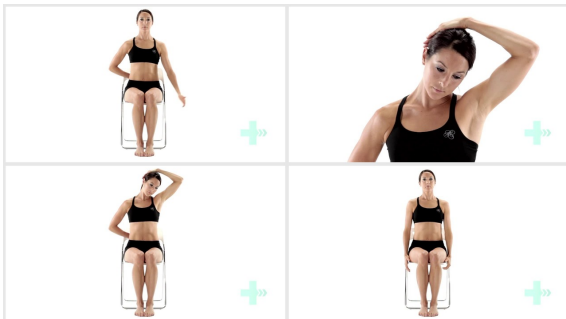
3 Sets / 20 Herh



1. Algemene mobiliteit polsgewricht

Vouw je handen samen. Begin met je ellebogen gebogen, en rol je polsen in cirkels rechtsom, dan linksom. Strek dan je armen, zodat je hele armen cirkels draaien.

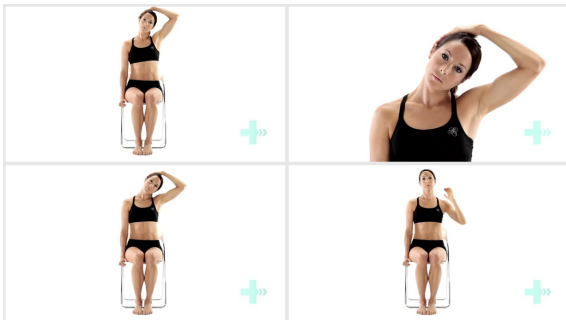
3 Sets / 5 Herh / 15 s vasthouden



2. Levator scapulae rekken (lateroflexie + endorotatie)

Plaats een hand achter je rug. Neem je andere hand en trek je hoofd in een hoek naar beneden totdat je rek voelt van de onderkant van je schedel tot je schouderblad. Houd dit 5 seconden vast. Je moet een comfortabele spanning voelen, maar geen pijn.

3 Sets / 5 Herh / 15 s vasthouden



3. M. trapezius pars descendens rekken (Lateroflexie)

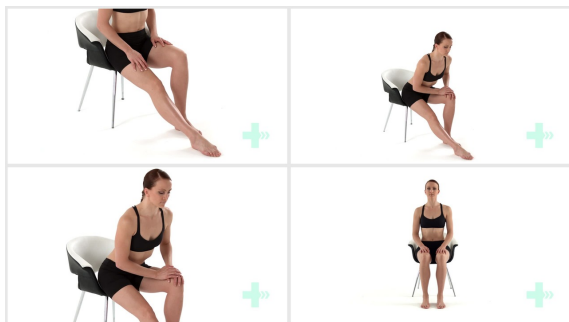
Plaats uw hand aan de zijkant van uw hoofd. Oefen zachte druk uit terwijl u uw oor naar uw schouder trekt. Houd dit een aantal seconden vast. Zorg voor een comfortabele spanning zonder pijn.

3 Sets / 5 Herh / 15 s vasthouden



4. Rekken m. rhomboideus en m. trapezius pars transversa

Vouw je handen ineen voor je lichaam. Duw je armen zo ver mogelijk naar voren terwijl je je schouders rondt en je schouderbladen naar buiten duwt. Laat voorzichtig je kin op je borst zakken.



5. Hamstring rekken in zit

Zit in een stoel. Plaats uw aangedane been voor u. Strek de knie, waarbij de voet op de vloer blijft. Houd uw rug recht, leun voorover vanuit uw heupen tot u een rek voelt aan de achterkant van uw bovenbeen. Houd dit vast en ontspan.



6. Kuit rekken bij stoel

Stap vanuit een staande positie met het aangedane been naar achteren. Houd de hak op de grond en de tenen naar voren gericht. Buig uw voorste knie, leun met uw lichaam naar voren tot u een rek voelt aan de achterkant van de kuit, en houd vast. Let op dat uw hak op de grond blijft en uw achterste knie gestrekt blijft.



7. Anteflexie schouder met thoracale extensie over stoel

Zit rechtop in een stoel met een stevige rugleuning. Ondersteun uw aangedane arm met uw niet-aangedane kant. Gebruik uw niet-aangedane arm om uw andere arm te ondersteunen bij de beweging omhoog terwijl u tegelijkertijd naar achteren leunt over de rugleuning. Houd deze positie vast. Beweeg terug naar de beginpositie en herhaal.