

Rek- strek- & beweeg-oefeningen



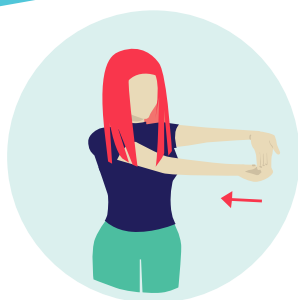
1. Hand

Knijp regelmatig losjes in een stressbal.



2. Pols

Draai rustig enkele rondjes met je polsen. Dit kun je doen door je vingers in elkaar te grijpen.



3. Arm & hand

Houd je arm gestrekt recht voor je en pak met je andere hand je vingers vast en trek deze naar je toe.



4. Armen

Laat je armen hangen en schud je handen los, alsof je water van je handen afslaat.



5. Nek

Draai je kin naar je schouders, afwisselend naar links en naar rechts.



6. Nek

Ga goed rechtop zitten, strek je nek omhoog en maak vervolgens een onderkin.



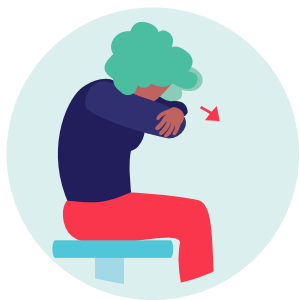
7. Nek

Je houdt met één hand de zitting vast van de stoel waar je op zit. Met de andere hand pak je het achterhoofd. Vervolgens trek je het hoofd met de kin richting de oksel. Dit houd je 15 seconden vast en doe je vervolgens de andere kant.



8. Rug

Sta rechtop. Zwaai vanuit je schouders je armen losjes voor en achterwaarts.



9. Rug

Doe je armen over elkaar en strek je ellebogen naar voren, maak je rug bol.



10. Rug

Plaats je handen in je nek en strek naar achter toe met het midden en bovengedeelte van je rug over rugleuning.



11. Schouders

Ga rechtop zitten en trek je schouderbladen naar achteren en omhoog.



12. Schouders

Vouw je handen in elkaar achter je nek en breng je ellebogen naar elkaar toe en daarna zo ver mogelijk naar achteren.