



# NUIJTEN FYSIOTHERAPIE

fysio • manueel • sport

## Oefeningen voor de ribben

### 1. Lateroflexie oefening



- Neem plaats op een stoel of voer de oefening in stand uit
- Laat de rechter hand afhangen en strek de linker hand over het hoofd
- Beweeg de rechter hand zo ver mogelijk naar de grond, u buigt zijwaarts in de rug
- Kom weer rechtop zitten / staan en voer de oefening naar de andere kant uit
- Herhaal dit 15x

### 2. Bewegingen van de ribben op basis van de ademhaling



- Neem plaats op een stoel met een rechte rug
- Plaats beide handen (in bidgreep) in uw nek
- Maak uw rug bol en adem uit
- Strek uw rug en adem in
- Herhaal dit 15x