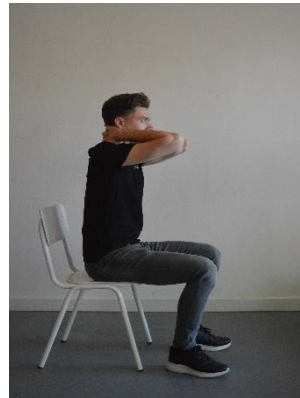
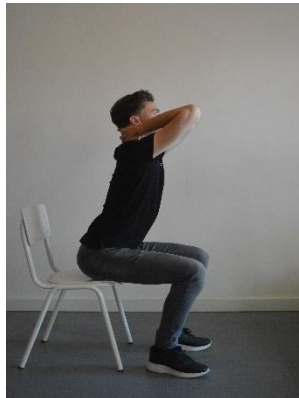




Oefeningen voor de beweeglijkheid van de midden en boven rug

1. Flexie (buigen) en extensie (strekken) van de midden en boven rug



- Neem plaats voor op de stoel met rechte rug
- Vouw uw handen in elkaar en plaats deze in de nek, wijs de ellebogen naar voren
- Kantel uw bekken zodat u een holle onderrug krijgt
- Strek beide ellebogen omhoog zodat u een strekking maakt in de midden en boven rug
- Zak weer in naar achteren, maar houd de onderrug hol
- U maakt een buiging in de middenrug
- Herhaal dit 15x

2. Extensie (strekken) van de midden en boven rug



- Neem plaats achterop de stoel met een hoge leuning
- Vouw uw handen in elkaar en plaats deze in de nek, wijs de ellebogen naar voren
- Strek over de stoelleuning naar achteren
- Herhaal dit 15x