

Mobilisatie oefeningen

1 Bol

Ga zitten en maak de rug bol. Reik de armen naar voren en draai ze naar binnen. Pak met de ene hand de andere hand vast. Rek de armen goed uit en duw de schouders uit elkaar. De armen kunnen wat meer naar links of rechts gedraaid worden om daar wat meer rek te voelen. Herhaal deze oefeningen enkele malen.



2 Hol

Ga zitten en breng de armen achter de rug, pak de handen vast. Breng de schouderbladen naar elkaar toe en beweeg ze naar beneden. Strek de armen naar achteren uit. Herhaal deze beweging enkele malen.



3 Doorhangen

Ga voor een tafel of keukenblad staan en leg de handen er op. Maak de armen lang en recht de rug. Kijk naar de vloer en laat de rug ontspannen zodat u iets doorzakt in de schouders. Hou deze positie even vast en kom dan weer overeind. Herhaal deze oefening enkele malen.



4 Appels plukken

Ga zitten en verplaats het gewicht naar één kan van het lichaam. Strek de arm schuin naar boven uit, alsof u een appel uit de boom plukt. Ga daarna terug naar de begin positie. Herhaal deze beweging enkele malen.

