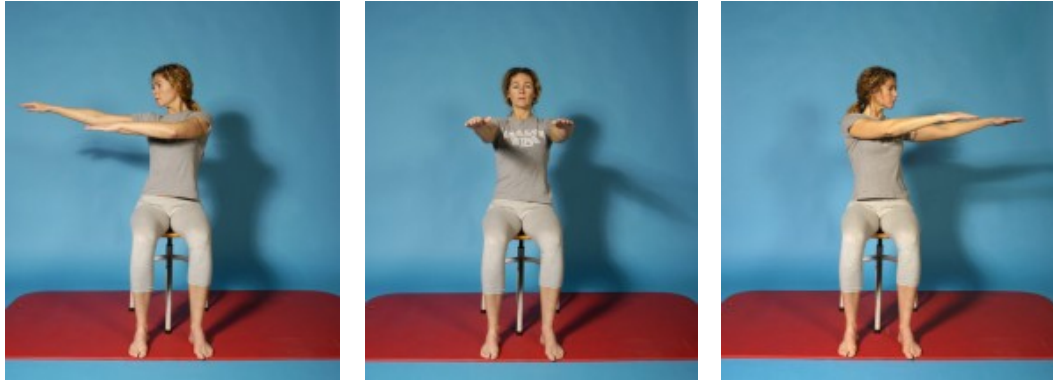


OEFENINGEN: HOGE RUG (THORACALE WERVELKOLOM)

Oefening 1

Ga staan of zitten op een stoel en breng de armen naar voren (90 graden heffen). Beweeg allebei de armen naar links en vervolgens naar rechts. Herhalingen: 5 per kant



Oefening 2

Ga staan of zitten en breng de linkerarm naar voren en omhoog. Beweeg de rechterarm naar achter. En vice versa. Herhalingen: 5 per kant



Oefening 3

Steun op uw knieën en ellebogen (kruiphouding). Maak uw rug bol en vervolgens hol. Herhalingen: 5



Oefening 4

Ga op uw buik liggen met de handen onder de schouders. Streck nu uw armen, dus breng of duw uw romp hierbij omhoog. Herhalingen: 5

