




Mobiliseren bovenrug en middenrug

	oefening	Mobilisatie bovenrug: strekking
	uitgangspositie	De handen als een kraagje rond de nek, ellebogen bij elkaar. Een been naar voren zetten, knie buigen
	beweging	Vanuit de bovenrug met de ellebogen omhoog schuiven
	Let op	Onderrug niet hol trekken, niet de bovenarmspieren oprekken.

	oefening	Mobilisatie bovenrug: draai
	uitgangspositie	Zittend, met de voeten stevig op de grond. Handen in de nek, ellebogen openen. Goed opstrekken.

	beweging	Met vaart van links naar rechts draaien
	Let op	Schouders laten zakken, goed doorademen, onderrug niet hol trekken

	oefening	Mobilisatie middenrug: draai
	uitgangspositie	Zittend. Voeten stevig op de grond, goed opstrekken. De armen voor de borst kruisen.
	beweging	Eerst rustig en daarna als het gaat Met vaart van links naar rechts draaien
	Let op	Goed doorademen, onderrug niet hol trekken. Hoofd recht houden (niet zoals op de foto 😊)