



## Mobiliserende oefeningen bovenrug

### Oefening 1:

**Uitgangspositie:** zittend op een krukje.

- Leg een stok op je schouders, met een lengte van ca. 1 meter. Houd het hoofd rechtop! Plaats je handen zo ver mogelijk aan de uiteinden van de stok. Draai in een rustig ritme zover mogelijk van links naar rechts. Herhaal de oefening 10 keer. Neem hierna even pauze en doe de oefening vervolgens nog 10 keer.



© Health Software

### Oefening 2:

**Uitgangspositie:** op handen en knieën, met een stoel, krukje of oefenbal recht voor.



- Leg je handen plat op de zitting, duw je schouders naar de grond. Kijk ondertussen naar de grond. Houd deze houding 10 seconden vast, keer daarna

terug naar de beginpositie. Herhaal de oefening 5 keer. Neem even pauze en doe de oefening nog 5 keer.

### Oefening 3:

**Uitgangspositie:** rechtop staand.

- Houd één arm achter het hoofd en pak de elleboog met de andere hand vast. Trek de arm achter het hoofd richting de tegenovergestelde schouder. Houd deze houding 10 seconden vast en wissel van kant. Herhaal de oefening 5 keer voor beide kanten.



### Oefening 4:

**Uitgangspositie:** rechtop staand met de handen op de rug.

- Pak achter de rug één van de polsen vast. Draai de schouderbladen naar binnen en steek de borst vooruit. Blijf 5 tot 10 seconden in deze houding staan en herhaal deze oefening 5 keer.



© Jessica Gal, 2013