

STRETCHING bovenste lidmaat

Hou elke oefeningen minstens 15 tellen aan. Doe 3 reeksen.



SLEEPERS STRETCH

Ga op je zij liggen, zorg dat je goed op je schouder ligt.

Neem je pols vast en duw die richting de mat.

Je voelt de stretch op de achterzijde van je schouder.

KAPSEL STRETCH

Ga op je rug liggen. Plaats de stok in je handpalm. Duw met de stok je handpalm naar de grond.



BORSTSPIER

Plaats je elleboog en voorarm tegen de muur of deurpost.

Ga licht voorover leunen.

Je voelt de stretch op je borstspieren.

TRAPEZIUS STRETCH

Plaats je rechter hand onder je zitvlak.

Neem met je linker hand je hoofd vast.

Kijk naar beneden en 'zoek' de uitgangshouding die het meeste rekt in de nek.

Wissel van kant.

