

OEFENINGEN THORACAAL

Doe elke oefening in drie reeksen van 15 herhalingen.

Oefeningen die je moet aanhouden, hou je minstens 15 seconden aan.



Ga in spreidstand staan langs de muur. Het been dichtst tegen de muur plaats je naar achteren. Hou beide armen gestrekt voor u. Ga nu je ene hand gaan opendraaien en probeer de muur opnieuw te tikken met beide handruggen. Kijk mee naar je achterste hand.

Ga in ridderstand zitten. Je zit op de knie die dichtst tegen de muur staat. Hou beide armen gestrekt voor u.

Ga nu je ene hand gaan opendraaien en probeer de muur opnieuw te tikken met beide handruggen. Kijk mee naar je achterste hand.



Ga in ridderstand zitten. Zet je linker voet voorwaarts en plaats je rechter hand in je nek. Tik met je rechter elleboog je linker knie. Draai daarna volledig open en wijs met je elleboog naar achteren. Herhaal deze oefeningen ook aan de andere zijde.



Ga in handen en knieën steun zitten. Steek je rechter hand onder je romp door richting links. Ga daarna je hand richting het plafond uitstrekken. Kijk mee naar je hand. Herhaal deze oefening ook aan de andere zijde.



OEFENINGEN THORACAAL

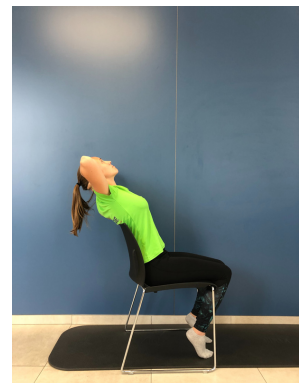


Ga op je knieën zitten. Plaats je ellebogen op de stoel. Ga nu gaan doorleunen in de de schouders zodat je bovenrug helemaal gestrekt wordt.



Probeer deze oefening ook eens met enkel de handen gesteund op de stoel.

Zet je beide handen in de nek. Ga achterover gaan leunen zodat je rug helemaal gestrekt wordt over de stoel. Doe deze oefening eens met de ellebogen tegen elkaar. Doe deze oefening een tweede keer met de ellebogen wijd gespreid.



Ga op je rug liggen, neem je rechter knie vast met je linker hand en rol je been geplooid naar de linker zijde van je lichaam. Herhaal hetzelfde met de andere zijde. Hou deze positie 15 tellen aan.

OEFENINGEN THORACAAL



Ga op je knieën zitten. Plaats je handen ver voor je uit op de grond.

Ga doorhangen in je schouders.

Verplaats je handen naar links zoals op de foto.

Doe daarna hetzelfde aan de andere kant.

Strek beide handen voor u uit. Trek je ene elleboog naar achteren. Probeer de elleboog goed hoog te houden. Je bekken blijft naar voren kijken. Je hoofd draait mee naar de achterzijde.

