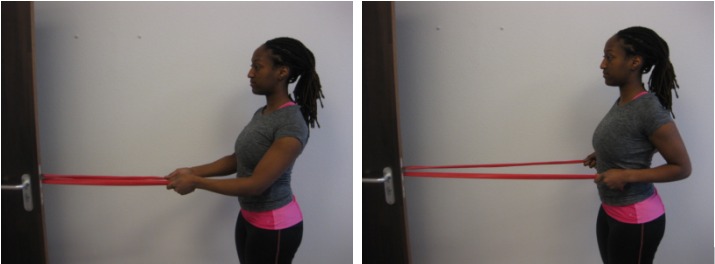



Oefeningen bovenrug

Spierversterkende oefeningen bovenrug met dynaband

Oefening 1	
O	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>Doel: Versterken spieren tussen uw schouderbladen in uw bovenrug.</p> <p>Houding: In zit of stand.</p> <p>Uitvoering: In stand; Maak de dynaband vast aan bijvoorbeeld de deurknop. Trek vervolgens de dynaband naar u toe. Trek tijdens de oefening uw schouderbladen naar elkaar toe.</p> <p>In zit; ga op de grond zitten met uw benen gestrekt naar voren. Doe de dynaband om uw voeten. Trek vervolgens de dynaband naar u toe. Trek tijdens de oefening uw schouderbladen naar elkaar toe.</p> <p>Intensiteit: 3 maal 12 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat u rechtop blijft zitten/staan bij deze oefening.</p>
Oefening 2	
O	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>Doel: Versterken spieren tussen uw schouderbladen in uw bovenrug.</p> <p>Houding: In zit of stand.</p> <p>Uitvoering: Pak de dynaband vast met gestrekte armen. Beweeg uw armen gestrekt naar buiten zodat de dynaband op borsthoogte naar u toekomt. Trek tijdens de oefening uw schouderbladen naar elkaar toe.</p> <p>Intensiteit: 3 maal 12 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat u rechtop blijft zitten/staan bij deze oefening.</p>