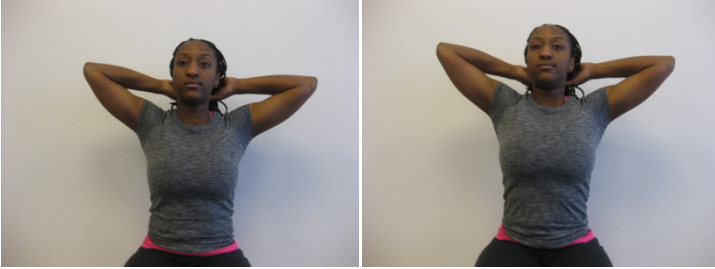
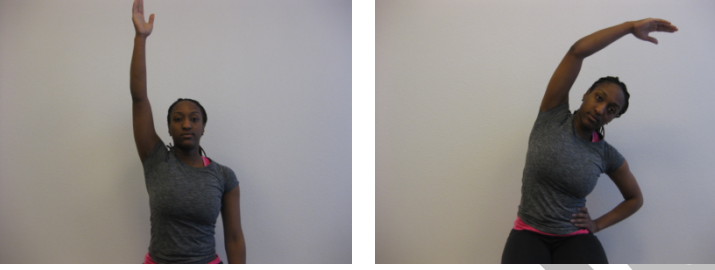


Oefeningen bovenrug

Mobiliserende oefeningen ribben.

Oefening 1	
O	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>Doel: Verbeteren mobiliteit ribben (spreiden bovenste ribben).</p> <p>Houding: In zit of stand.</p> <p>Uitvoering: Plaats uw handen achter uw hoofd met de ellebogen naar achteren. Strek uw wervelkolom en adem diep in en vervolgens uit.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags 5 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat u rechtop zit bij de oefening.</p>
Oefening 2	
O	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>Doel: Verbeteren mobiliteit ribben (spreiden ribben flanken)</p> <p>Houding: In zit of stand.</p> <p>Uitvoering: Strek uw rechter arm in de lucht, plaats uw linker hand in uw zij. Beweeg uw hele romp naar links. In de eindstand ademt u diep in.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags 5 herhalingen links en rechts.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat u rechtop zit bij de oefening.</p>