



Roessinghsbleekweg 33  
7522 AH Enschede

T 053 487 58 75

E [info@roessingh.nl](mailto:info@roessingh.nl)

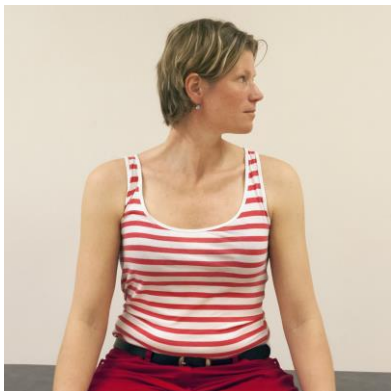
I [www.roessingh.nl](http://www.roessingh.nl)

PATIËNTENINFORMATIE

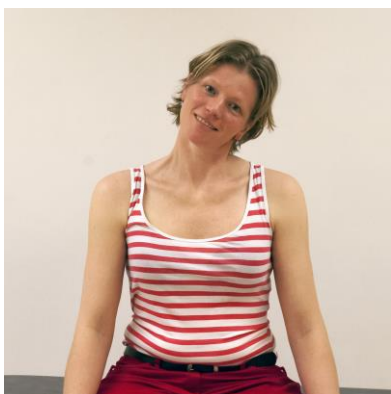
# Rekoefeningen - Bovenlichaam

## Rekoefeningen (Herhaal iedere oefening 3 keer)

Ga zitten. Draai uw hoofd naar één kant tot u rek voelt. Duw uw hoofd met uw hand zachtjes verder rond. Houd 10 seconden vol. Herhaal aan de andere kant.



Neem plaats op een stoel. Houd de zijkant van de stoel vast met één hand. Breng uw andere hand over uw hoofd op uw oor aan de andere zijde. Kantel uw borst en laat de met de hand op het oor uw hoofd weg buigen van de te rekken kant. Houd de rek 10 seconden vol. Ontspan.



Ga zitten of staan. Rek één arm richting de andere schouder door met de andere arm van de elleboog naar de pols te duwen. Houd de rek 10 seconden vol. Ontspan.



Ga staan. Leg uw hand omhoog tegen een muur. Draai uw bovenlichaam weg, naar achteren toe. Houd de rek 10 seconden vol.

