

Oefeningen

Armen en polsen



Oefening 1

Doe voordat je begint met beeldschermwerk altijd een warming-up van je polsen. Grijp je vingers in elkaar en draai je polsen losjes in het rond. Doe dit ongeveer 1 minuut.



Oefening 2

Knijp regelmatig losjes in een stressbal.



Oefening 3

Houd je arm gestrekt recht voor je en pak met je andere hand je vingers vast en trek deze naar je toe.



Oefening 4

Buig je pols en houd je elleboog gestrekt. Pak met je andere hand de hand vast en buig je pols. Houd de rek oefening ongeveer 15 seconden vast.



Oefening 5

Leg je onderarm met je hand plat op tafel. Maak een vuist en til je hand op. Je onderarm beweegt niet mee. Leg vervolgens je hand weer plat neer.

Nek, rug en schouders



Oefening 6

Trek je schouders op en laat ze omlaag zakken. Adem uit bij het ontspannen.



Oefening 7

Ga goed rechtop zitten en draai met je hoofd zo ver mogelijk over je schouder. Doe daarna de oefening naar de andere kant.



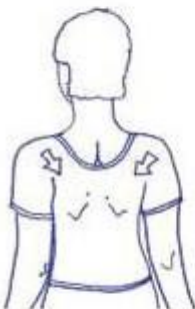
Oefening 8

Je houdt met een hand de zitting vast van de stoel waar je op zit. Met de andere hand pak je het achterhoofd. Vervolgens trek je het hoofd met de kin richting de oksel. Dit houd je 15 seconden vast en doe vervolgens de andere kant.



Oefening 9

Ga goed rechtop zitten, strek je nek omhoog en maak vervolgens een onderkin.



Oefening 10

Ga goed rechtop zitten en trek je schouderbladen naar achteren en omlaag.



Oefening 11

Plaats je handen in je nek en strek naar achter toe met het midden en bovengedeelte van je rug over de rugleuning.



Oefening 12

Pak met één hand, en gestrekte arm, op ooghoogte de deurpost vast en draai met je lichaam van de hand weg.



Oefening 13

Doe je armen over elkaar en strek je ellebogen naar voren, maak je rug bol.



Oefening 14

Vouw je handen in elkaar achter je nek en breng je ellebogen naar elkaar toe en daarna zo ver mogelijk naar achteren.



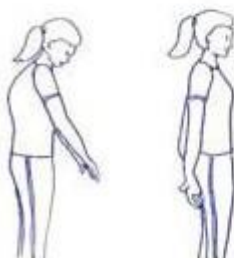
Oefening 15

Zit rechtop en draai je lichaam afwisselend zo ver mogelijk links en rechtsom.



Oefening 16

Zit rechtop. Maak rondjes met je schouders. Afwisselend voor en achterwaarts.



Oefening 17

Sta rechtop. Zwaai vanuit je schouders je armen losjes voor en achterwaarts.



Oefening 18

Pak achter je rug je handen vast en druk je schouderbladen omlaag en naar achter, breng je borst vooruit.