

9 SCHOUDER- EN RUGSTRETCHES

Dit zijn een reeks zeer eenvoudige schouder- en rugstretches. Je kan ze elk moment van de dag verrichten, maar overstrek je niet. Vooral door herhaling helpen ze je aan een gezondere houding te werken. Zuchten, zoemen of geeuwen werkt ontspanning in de hand. Combineer deze stretches eens met gezoem, en rust daarna even.

Wanneer je de stretches met een hulp van een ander doet, kan je die druk uitoefenen op je bekken of aan je handen of bekken trekken wanneer je je rug strekt. Wees hierbij voorzichtig en vergeet niet je hals te ontspannen.



De laatste pose heeft ook een liggende variant, waarbij je één arm uitstrekt en over je zijde rolt tot je tegenovergestelde voet plat op de grond staat.

