

## Stretching met twee handen voor het middenhand gebied

Plaats de vingertoppen van beide handen stevig tegen elkaar.  
Terwijl je ze tegen elkaar aandrukt, spreid je de vingers geleidelijk aan tot dat duimen en pinken een rechte, horizontale lijn vormen.

Zie fig (2-13) (2-14) .

Het is belangrijk dat er alleen contact is tussen de toppen van je vingers.

Houd deze stretching gedurende 10 seconden aan

En herhaal dit drie keer.

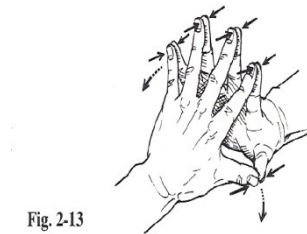


Fig. 2-13

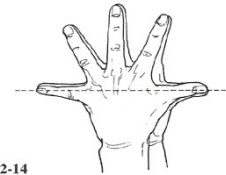


Fig. 2-14

## Stretching met twee handen voor de polsen

Terwijl je de vingers en handpalm van beide handen tegen elkaar drukt, strek je de armen recht voor je uit.

Stretch door beide armen eerst in de richting van de duim te draaien en vervolgens in de richting van de pink

Fig: (2-15) (2-16)

Houd elke stretching 10 seconden aan en doe dat drie keer.

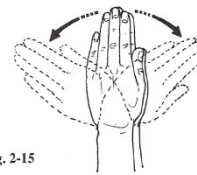


Fig. 2-15



Fig. 2-16

Terwijl je beide handen op dezelfde manier houdt, buig je beide polsen eerst naar links en dan naar rechts.

Houdt de stretching steeds 10 seconden aan en herhaal drie keer.  
Bij deze oefening vindt afwisselend stretching van beide polsen plaats.

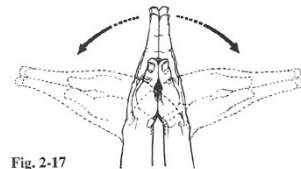


Fig. 2-17

## Stretching van het schoudergebied

Om het schoudergebied te stretchen buig je het hoofd naar rechts.  
Pak bij de rug met de rechterhand de linker pols vast en trek hem omlaag.

Houd deze stretching 10 seconden aan.

Hierdoor worden hals en schouderblad grondig gestrekt en kunnen de spiergroepen zich hier ontspannen.

Breng het hoofd weer terug in de normale houding.

Herhaal drie keer. Vervolgens doe je dezelfde oefening links.



Fig. 2-68

## Stretching van de hals

Druk met de duimmuizen tegen het vooruitstekende gedeelte van de kaak, net boven de eerste punten en druk beide kanten tegelijkertijd naar achteren, totdat het hoofd zich in een hoek van ongeveer veertig graden bevindt.

Blijf gedurende vijf tot tien seconden in deze houding.

In alle gevallen, en in het bijzonder wat betreft de hals, moet de druk geleidelijk worden uitgevoerd, Niet plotseling.

Deze oefening heeft alleen effect als het Boenlichaam zich in een stabiele houding bevindt; De stretching moet zich concentreren in het voorste halsgebied.

### Stretchen en samentrekken

Verstrengel de vingers, leg beide handen bovenop het hoofd en oefen neerwaartse druk uit om de nek samen te trekken. Span net of je tegen deze druk ingaat, de spieren aan de linker en rechter kant van de hals aan en houd dat gedurende tien seconden vast. Vervolgens verwijder je snel de handen van het hoofd en strek je de nek omhoog. Herhaal drie keer.

### Deze oefening versterkt de nekspieren

Biedt verlichting bij klachten in nek, schouders en armspieren

### Stretchen achterste nekspieren

Verstrengel de vingers van beide handen en druk met de pink en duimmuizen van beide handen direct onder het achterhoofd. Druk de volle palmen van beide handen tegen de nek.

Vanuit deze ontspannen houding voer je stretching uit door geleidelijk aan het hoofd naar voren te buigen.

Blijf gedurende tien seconden in deze houding en herhaal drie keer.

### Stretchen en samentrekken.

Na het stretchen breng je eerste het hoofd weer rechtop. Vervolgens trek je de spieren van de achterkant van de nek samen door met het hoofd achterover te leunen. Blijf tien seconden in deze houding en breng het hoofd weer terug in de normale stand.

Stretch door voorover te buigen.  
Herhaal de serie drie keer

Voor meer informatie kun je kijken op [www.bedrijfsmassage.eu](http://www.bedrijfsmassage.eu)

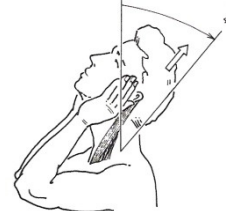
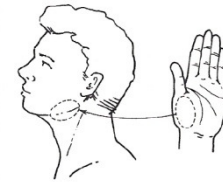
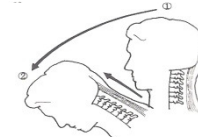


Fig. 2-44



Fig. 2-45



-57

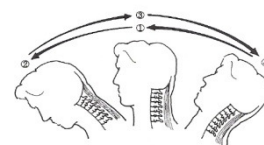


Fig. 2-59

