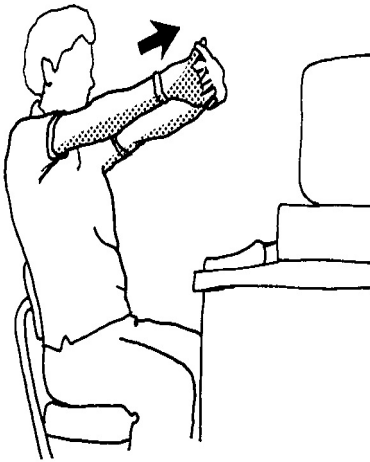


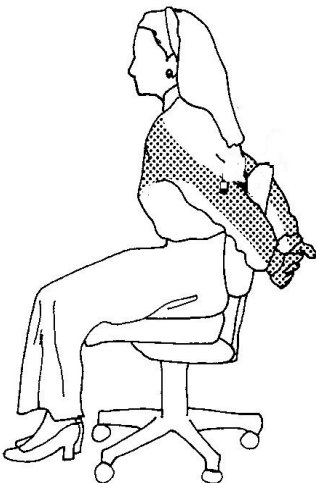
Anti RSI oefeningen

Deze afbeelding spreekt voor zich. Ga rechtop zitten en terwijl u diep inademt strekt u beide armen langs uw oren omhoog. De handpalmen wijzen hierbij naar het plafond. Blijf voor u uitkijken en houd deze houding gedurende 5-10 seconden vast terwijl u rustig doorademt. Houd uw armen gestrekt en 'trek u aan de handen rustig omhoog'. Zorg voor rust in uw lichaam tijdens de stretch, het is geen wedstrijd. Breng na de oefening de armen rustig naar beneden.



Breng uw armen in een hoek van 120 graden, of zoveel meer u kunt, gestrekt voor het lichaam met de vingers in elkaar en met de handpalmen van u af. Strek uw armen zover u kunt en beweeg uw handen zover mogelijk van u vandaan. Houd de stretch 5-10 seconden vast en adem rustig door. Laat daarna rustig los.

De oefening wordt versterkt door de kin naar de borst te brengen en de bovenrug te krommen. U voelt dit o.a. tussen de schouderbladen.



Ga rechtop zitten met beide voeten op de grond. Pak uw beide handen achter uw rug vast en strek uw armen naar achter uit zoal op de tekening. Terwijl u de armen strekt brengt u tegelijkertijd de schouders naar achter en de borst naar voren. Adem rustig door en houd de stretch 5-10 seconden vast. Laat daarna weer rustig los.

Voer de oefeningen achter elkaar uit, of doe ze afwisselend. Staande kan natuurlijk ook!

De juiste manier van anti RSI oefeningen :

Adem rustig en diep door, ook tijdens het stretchen.
Houd de juiste houding aan.
Stem af op uw lichaam.
Voel de stretch.
Ontspan tijdens de stretch.
Niet 'veren' tijdens de stretch.
Het mag geen pijn doen.

Wanneer u deze 3 oefeningen een aantal maal per dag herhaalt voorkomt u RSI klachten en zult u merken dat u langer ontspannen en fit blijft.