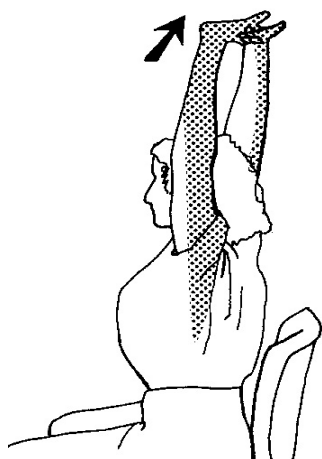


# ONZE ANTI-RSI-REKOEFFENINGEN

**Massage in Bedrijf**  
Bedreven in massage



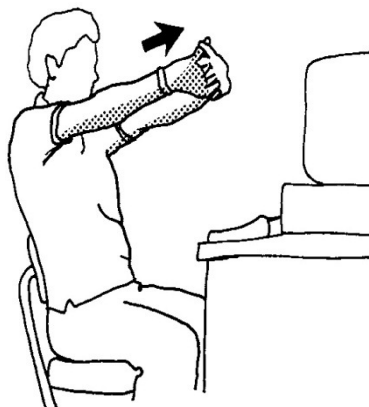
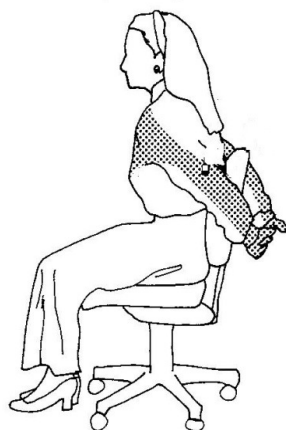
Neem een mini-break van een paar minuten en rek en strek. Voer de oefeningen achter elkaar uit, of doe ze afwisselend. Dat mag zittend achter je bureau, maar staand – bijvoorbeeld bij het kopieerapparaat - kan natuurlijk ook!



## 1. Top-bottom

Ga rechtop zitten en terwijl je diep inademt strek je beide armen langs je oren omhoog. De handpalmen wijzen naar het plafond.

Blijf voor je uit kijken en houd deze houding 5 tot 10 seconden vast terwijl je rustig doorademt. Houd je armen gestrekt en trek je aan je handen rustig omhoog. Zorg voor rust in je lichaam tijdens de stretch. Breng na de oefening de armen rustig naar beneden.



## 2. Van je af!

Breng je armen in een hoek van 120 graden, of zoveel verder je kunt, gestrekt voor het lichaam met de vingers in elkaar en

met de handpalmen van je af. Streck je armen zover je kunt en beweeg je handen zover mogelijk van je vandaan. Houd de stretch 5 tot 10 seconden vast en adem rustig door. Laat daarna rustig los.

**Tip:** versterk de oefening door je kin naar je borst te brengen en de bovenrug te krommen. Je voelt dit onder meer tussen de schouderbladen.

## 3. 'Laid back'

Ga rechtop zitten (of staan) met beide voeten op de grond. Pak beide handen achter je rug vast en strek je armen naar achter uit, zoals op de tekening. Terwijl je de armen strekt, breng je tegelijkertijd de schouders naar achter en de borst naar voren. Adem rustig door en houd de stretch 5 tot 10 seconden vast. Laat daarna weer rustig los.

### En tot slot, nog wat algemene tips voor tijdens de oefeningen:

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

Wanneer je deze drie oefeningen een aantal keer per dag doet, voorkom je RSI-klachten en zal je merken dat je langer ontspannen en fit blijft.