

## Huiswerk oefeningen voor de nek en boven rug

### Oefening 1: Shrugs

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### **Uitvoering**

Ga rechtop staan en neem een tas, gewicht of ander zwaar voorwerp in de hand. Haal vervolgens de schouder op en laat deze weer rustig zakken. Probeer tijdens de oefening de rug zo recht mogelijk te houden



### Oefening 2: Upright rows

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### **Uitvoering**

Ga rechtop staan en neem een tas, gewicht of ander zwaar voorwerp in de handen. Til het vervolgens omhoog, tot kin hoogte. Probeer de polsen recht te houden en laat de ellebogen iets omhoog wijzen. Laat vervolgens weer rustig zakken

### Oefening 3: Reversed fly's

*Frequentie: om de dag / elke dag*

.....

#### **Uitvoering**

Ga iets voorover gebogen staan, met een rechte rug. Neem in één hand een gewicht of waterfles. Zwaai deze arm vervolgens in een rechte lijn omhoog en laat daarna weer rustig zakken. Let er tijdens de oefening op dat de schouder laag blijft en de rug recht



