

Oefening 5: armen naar achter brengen

Vanop een stoel of krukje vertrekt u vanuit een juist uitgangshouding: romp recht, schouders laag en ontspannen, iets naar achter. U blijft steeds spontaan rustig doorademen. Armen samen boven het hoofd brengen en vervolgens samen naar achter de rug brengen en omgekeerd. Oefening met handen in de nek en terug met ellebogen zo ver mogelijk naar achter (rugwaarts) brengen.

