

MOBILISERENDE ARMOEFENINGEN IN ZIT

Leg je armen op een handdoek, handen in beschermgreep.
Duw je handen voor je uit en kom rustig terug, strek je romp goed op.

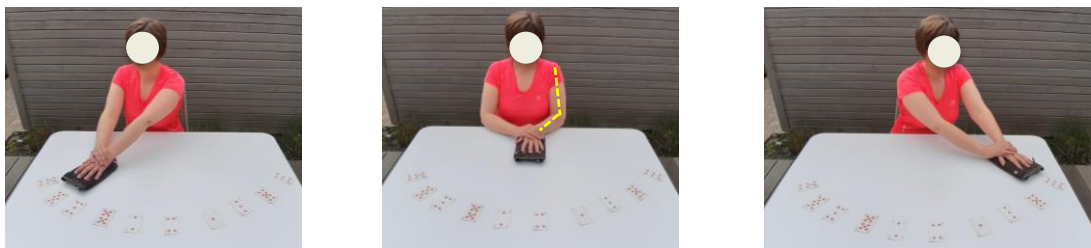


Leg je armen op een handdoek, handen in beschermgreep.
Duw je handen schuin naar rechts voor je uit en kom rustig terug.
Duw daarna je handen schuin naar de andere kant en kom rustig terug.

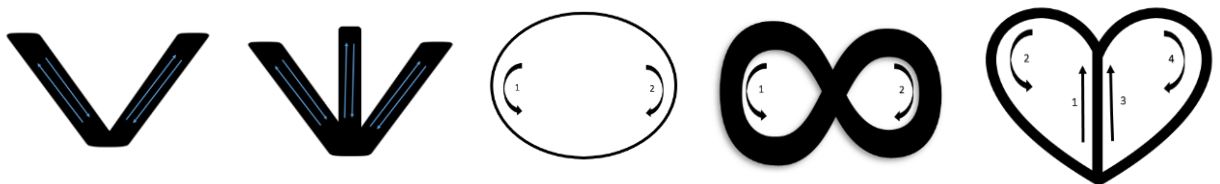


Variatie voor schuifoefening: leg je hand op een washandje gevuld met bijvoorbeeld 2 zakjes rijst die je sluit met een veiligheidsspeld.

- Leg speelgoedkaarten door elkaar op tafel en schuif er in oplopende/dalende volgorde naar toe, keer telkens rustig terug naar je buik en strek romp goed op.



- “Tekenen” allerlei figuren op het tafelblad (binnen de pijngrens).



Variatie: gebruik een “vloerreiniger” (eventueel er bovenop een tennisbal)
Zit rechtop met je beide voeten op de “vloerreiniger” om deze te fixeren.
Leg eerst je verlamde hand bovenop de steel/tennisbal en hou deze op zijn plaats met behulp van je andere hand.

- Strek je armen voor je uit en kom rustig terug, strek je romp goed op.



- Ga daarna ook schuin naar rechts en naar links.

