



### Hand

Knijp regelmatig losjes in een stressbal.



### Arm en hand

Houd je arm gestrekt recht voor je en pak met je andere hand je vingers vast en trek deze naar je toe.



### Pols

Buig je pols en houd je elleboog gestrekt. Pak met je andere hand de hand vast en buig je pols. Houd de rekoefening ongeveer 15 seconden vast.



### Nek

Je houdt met één hand de zitting vast van de stoel waar je op zit. Met de andere hand pak je het achterhoofd. Vervolgens trek je het hoofd met de kin richting de oksel. Dit houd je 15 seconden vast en doe je vervolgens de andere kant.



### Nek

Ga goed rechtop zitten, strek je nek omhoog en maak vervolgens een onderkin.



### Rug

Plaats je handen in je nek en strek naar achter toe met het midden en bovengedeelte van je rug over rugleuning.



### Arm en zij

Pak met één hand, en gestrekte arm, op ooghoogte de deurpost vast en draai met je lichaam van de hand weg.



### Schouders

Vouw je handen in elkaar achter je nek en breng je ellebogen naar elkaar toe en daarna zo ver mogelijk naar achteren.



### Rug

Sta rechtop. Zwaai vanuit je schouders je armen losjes voor en achterwaarts.