

# Oefeningen nek, romp, schouders voor op de werkplek

1. Trapezius rekken beiderzijds

3 x 20 seconden li/re



2. Handen strekken op je rug (schouders naar retractie)

3 x 20 seconden



3. Voorover buigen en hangen

3 x 20 seconden

Arm naar beneden trekken voor rek op de m.rhomboïdeus



4. Rotatie rug in zit op bureaustoel

5x links, 5 x rechts



**5. Thoracale extensie op bureaustoel**

**3 x 20 seconden**



**6. Anteflexie schouder, armen op bureau en voorover hangen. 3 x 20 seconden**



**7. Levator scapula rekken**

**3 x 20 seconden li/re**

