**HUISWERKOPDRACHT OEFENINGEN OM RSI TE VOORKOMEN**

* MAAK MET JE GROEPJE EEN KORT FILMPJE VAN **TWEE** OEFENINGEN OM RSI TE VOORKOMEN . Kies er dus twee uit. Je maakt EEN filmpje met twee oefeningen.
* De groep bevat 3 personen. Een om de oefeningen uit te voeren, een om te filmen en een om de tekst die bij de oefening hoort voor te lezen terwijl de oefening wordt uitgevoerd.
* De FILM bevat dus ook geluid: lees de tekst van de oefening hard op voor tijdens het uitvoeren van de oefening en het filmen).
* LEVER JE FILM IN IN DE INLEVERMAP ARBO
* LET OP: INLEVEREN ALS GROEP (bekijk eerst de video hoe je dat moet doen!)
* Geef je film de naam van de twee oefeningen die je hebt gefilmd

1. Rugoefening   
Zit rechtop, met rechte ruggengraat.   
Leg uw handen in uw nek en duw uw ellebogen naar achteren.  
Laat uw armen langzaam in uw schoot zakken en ontspan uw rug.

2. Rugoefening   
Sta rechtop en draai uw handen in uw taille.   
Duw uw heupen met uw handen naar voren, waardoor uw onderrug zich strekt.   
Keer onmiddellijk weer terug naar de oude positie, dit geldt ook voor links, rechts en achter.

3. Arm en schouders   
Zit rechtop en draai uw schouders naar voren.   
Doe dit in tegengestelde richting.

4. Benen en enkels   
Strek een been uit en hef het van de grond.   
Draai een cirkel met de voet.   
Herhaal dit in tegenovergestelde richting.   
Doe dit ook met de andere voet.

5. Nek   
Zit rechtop terwijl u recht vooruit kijkt.   
Beweeg uw hoofd naar voren, waardoor u een onderkin creëert.   
Beweeg uw hoofd naar achteren.

6. Vingers   
Houd uw handen recht voor u met de handpalmen naar beneden.   
Spreid de vingers tot ze niet verder kunnen.   
Houd dit vijf seconden vast en ontspan.

7. Handen en polsen   
Houd de linkerhand voor u met de handpalm naar boven.   
Plaats de palm van de rechterhand op de vingers van de linker.   
Duw met uw rechterhand de hand en vingers van de linkerhand voorzichtig naar achteren.   
Wissel de positie van de handen en herhaal de oefening.