

Notitie :

1 Rotatie



Ga rechtop zitten.
Kruis je armen voor je borst.
Draai je romp langzaam naar beide kanten.
Keer langzaam terug naar een neutrale positie.

Sets: 3 Herhaling: 15 Frequentie: 3x/ dag

2 Romp rotatie



Ga met een rechte houding in een spreidstand staan en houd je knieën gebogen.
Plaats je handen achter je hoofd.
Draai je bovenlichaam langzaam van de ene naar de andere kant.
Herhaal.
Beweeg je heupen gedurende de oefening niet.

Sets: 3 Herhaling: 15 Frequentie: 3x/ dag

3 Borst zelf-mobilisatie



Ga op een stoel zitten, houd je rug recht en plaats beide handen achter je hoofd met je ellebogen naar achteren.
Draai je romp licht en buig opzij.
Kom terug naar de startpositie, draai je romp iets verder en buig opzij.
Probeer vier of vijf keer opzij te buigen dus draai niet te ver tussen de buigingen door.
Herhaal aan de andere kant.

Sets: 3 Herhaling: 15 Frequentie: 3x/ dag

4 Staand zijwaarts buigen



Ga rechtop staan en houd jezelf vast aan balk of een deurklink.
Lift één arm omhoog en buig zijwaarts naar de andere kant.
Houd die positie vast.

Sets: 3 Herhaling: 15 Frequentie: 3x/ dag

5 Actieve schouder buiging



Ga comfortabel in een stoel zitten.
Til je armen zo ver mogelijk boven je hoofd.

Sets: 3 Herhaling: 15 Frequentie: 3x/ dag

6 extensie



Ga rechtop staan of zitten.
Buig langzaam je nek naar achter om naar het plafond te kijken.
Oefen met je hand lichte druk uit op je kin om de beweging te ondersteunen.
Keer terug naar een neutrale positie.

Sets: 3 Herhaling: 15 Frequentie: 3x/ dag

7 Zijwaarts kantelen rek



Ga goed rechtop zitten of staan tegen een muur.
Houd je hoofd in contact met de muur, trek je kin lichtjes in naar neutraal en houd deze positie vast gedurende de oefening.
Plaats je hand aan dezelfde kant aan de basis van je nek om je eerste rib naar beneden te houden.
Houd je gezicht naar voren gericht, schuif je hoofd langs de muur en breng je oor naar je schouders.
Draai je kin lichtjes naar dezelfde zijde en beweeg je hoofd lichtjes naar voren, voel de rek meer aan de achterkant en de zijkant van je nek.
Voer de oefening uit voor een spiegel, wanneer mogelijk, zodat je je beweging kan monitoren.
Breng je andere hand naar je hoofd om de rek te assisteren.
Ga terug naar de startpositie, laat je kin los van de knik en herhaal de tegenovergestelde richting.

Sets: 3 Herhaling: 15 Frequentie: 3x/ dag

8 Nekrotatie



Ga rechtop staan of zitten.
Draai je hoofd langzaam om je kin boven je schouder te brengen en kijk opzij.
Oefen met je hand lichte druk uit op het tegenovergestelde jukbeen om de beweging te ondersteunen.
Keer terug naar een neutrale positie.

Sets: 3 Herhaling: 15 Frequentie: 3x/ dag

9 Buiging/extensie



Ga met een rechte houding op een stoel zitten.
Plaats je handen achter je hoofd.
Buig je romp langzaam, door je bovenrug te ronden en strek hem vervolgens over de rugleuning van de stoel naar achteren uit.
Herhaal.

Sets: 3 Herhaling: 15 Frequentie: 3x/ dag

10 Schouder circumductie



Ga rechtop zitten of staan en plaats je handen op je schouders. Beweeg je ellebogen omhoog, naar binnen, naar buiten en naar beneden om zo groot mogelijke cirkels met je ellebogen te maken. Laat je armen zakken en herhaal.

Sets: 3 Herhaling: 15 Frequentie: 3x/ dag

11 Actieve bekken kanteling



Ga zitten op een stoel met je bovenbeen evenwijdig met de grond, je voeten plat op de vloer en je rug in een neutrale positie (licht gebogen). Houd een gestage buikademhaling terwijl je, je heupen naar achteren kantelt door het rond van je lage rug en je rug naar voren te buigen. Alternatief tussen deze beweging, werken tussen alle beschikbare bereik van de beweging.

Sets: 3 Herhaling: 15 Frequentie: 3x/ dag

12 Gedeeltelijke squat stabiliteit



Buig je knieën tot 45 graden en leun met je romp licht voorover. Houd de positie vast en zorg ervoor dat je hoofd in lijn met je romp staat. Houd een stoel vast indien je een onvast gevoel hebt. Buig je knieën naar 90 graden om vooruitgang te boeken.

Sets: 3 Herhaling: 15 Frequentie: 3x/ dag