

Mobilisatie oefeningen voor de nek

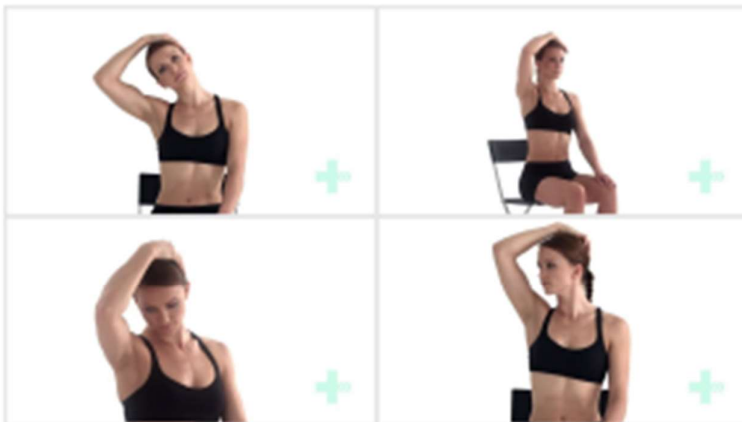
3 Sets / 10 Herh



1. AROM nek

Begin in een zittende positie en kijk recht voor je uit. Kijk naar de vloer, kijk omhoog naar het plafond, kijk over je rechterschouder, kijk over je linkerschouder, buig je rechteroor naar je rechterschouder. Houd je schouders naar beneden, buig je linker oor naar je linkerschouder. Houd je schouders te allen tijde naar beneden.

3 Sets / 3 Herh / 8 s vasthouden



2. Rekken trapezius descendens en levator scapulae

Zorg dat u stabiel zit en leg uw rechterhand over uw hoofd. Rek nu de monnikskapspier (of trapezius) door uw hoofd rustig opzij te laten vallen, waarbij u de rek op deze spier controleert en iets vergroot aan het eind van de beweging. Houd dit vast zoals aangegeven, adem uit en beweeg met uw hoofd terug naar de beginpositie. Draai uw hoofd nu iets en beweeg met uw hand uw hoofd naar uw oksel. Houd hier weer kort vast. Herhaal deze oefening aan de andere kant.

Let op dat u bij deze bewegingen alleen vanuit uw hoofd en nek beweegt en uw romp helemaal stil houdt.

Mobilisatie oefeningen voor bovenrug (1/2)

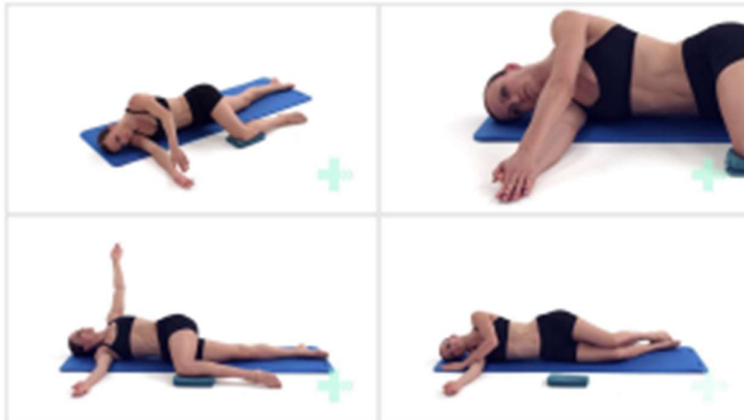
3 Sets / 10 Herh / 1 s vasthouden



1. Thoracale extensie in zit, handen achter hoofd

Zit rechtop in een stoel. Plaats uw handen achter uw hoofd en strek uw bovenrug naar achter over de rugleuning. Houd dit een aantal seconden vast, ontspan en herhaal.

3 Sets / 10 Herh / 1 s vasthouden



2. Thoracale rotatie in zijlig (2)

Lig op uw zij met het onderste been gestrekt en het bovenste been gebogen. U kunt uw bovenste been laten rusten op een opgevouwen handdoek. Strek beide armen voor u, zo ver als u kunt. Houd uw onderste arm op de grond en reik met de bovenarm omhoog en naar achteren, waarbij u de romp laat draaien met de beweging. U zult hierbij rek voelen in uw bovenrug.

Mobilisatie oefeningen voor bovenrug (2/2)

3 Sets / 10 Herh / 1 s vasthouden



3. Actieve romprotaties in zit

Zit rechtop in een stoel. Kruis uw armen voor uw borst. Draai uw lichaam van de ene zijde naar de andere waarbij u de eindpositie één seconde vasthoudt. Ontspan en herhaal deze oefening.

3 Sets / 10 Herh

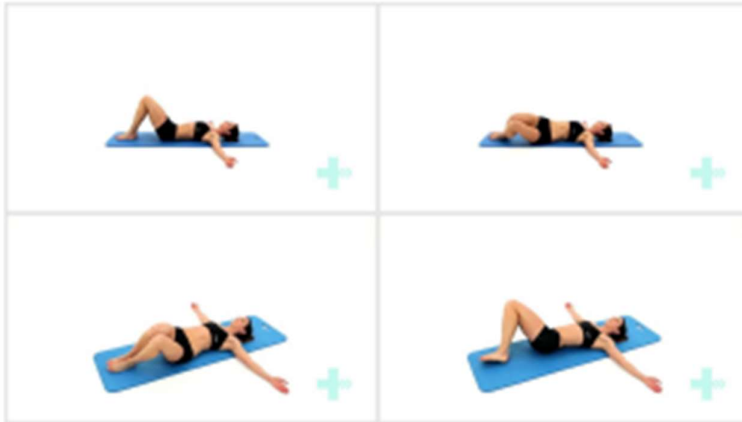


4. Geknielde thoracale extensie en rotatie

Zit op je handen en voeten. Neem een kind pose aan, zodat je heupen richting je enkels gaan en je armen licht gestrekt zijn. Plaats je hand op de achterkant van je nek, en houd je elleboog naar buiten. Draai zodat je elleboog naar beneden komt richting het midden, kruis de middellijn van je wervelkolom, en draai vervolgens terug. Terwijl de elleboog naar boven komt, krijgt je een draai in het midden van je rug. Draai zodat je elleboog over de middellijn komt, en draai terug om een rechte thoracale wervelkolom te krijgen.

Mobilisatie oefeningen voor lage rug en heupen (1/2)

3 Sets / 10 Herh / 3 s vasthouden



2. Lagere romp rotatie

Lig op de mat, strek je armen naar de zijkant. Je voeten zijn plat op de vloer. Buig je knieën en druk je onderrug in de mat. Laat je benen in één richting vallen, houd beide schouders op de grond. Breng je knieën omhoog en laat ze in de tegenovergestelde richting vallen, houd je beide schouders op de grond.

3 Sets / 10 Herh / 5 s vasthouden



4. Knie naar borst

Lig op uw rug. Trek uw voeten één voor één op. Breng daarna uw knieën één voor één naar uw borst, waarbij uw handen assisteren om van uzelf een bal te maken.

Mobilisatie oefeningen voor lage rug en heupen (2/2)

1 Set / 3 Herh / 20 s vasthouden



5. Piriformis rekken in zit

Start in zittende positie met uw voeten plat op de vloer. Til één voet op en plaats deze op uw tegenovergestelde knie. Zorg ervoor dat u rechtop blijft zitten. Beweeg dan voorwaarts vanuit uw taille totdat u een rekgevoel voelt in de hamstrings in uw bovenbeen.

1 Set / 3 Herh / 20 s vasthouden



6. Rekken bilspieren

Lig op uw rug in een comfortabele positie. Breng nu de knie van de te rekken bil voorlangs richting uw andere schouder. U zou hierbij een lichte rek - geen pijn - moeten voelen in uw diepere bilspier. Om de rek te vergroten kunt u uw arm gebruiken om uw knie licht voorlangs naar beneden trekken. Houd deze positie nu vast zoals aangegeven.