



### Oefening 1 = Superman

- Begin met de handen en knieën op de grond, de rug is recht
- Beweeg vervolgens uw linkerbeen en rechterarm gelijktijdig omhoog, waarbij de rug recht blijft
- Houd deze houding even vast en beweeg uw arm en been weer terug.
- Herhaal dezelfde beweging met uw rechterbeen en linkerarm.
- Oefeningen makkelijker maken? Beweeg dan alleen het been of alleen de arm omhoog, in plaats van gelijktijdig.



*U traint: stabiliteit en spierkracht van de spieren rondom de wervelkolom*

### Oefening 2 = Bruggetje

- Ga op de grond of op bed liggen.
- De knieën zijn opgetrokken en de armen langs het lichaam.
- Beweeg de heupen omhoog. Kantel hiervoor eerst het bekken en rol vervolgens wervel voor wervel op omhoog.
- Houd dit enkele secondes vast, span de buik en billen goed aan.
- Beweeg de heupen omlaag. Rol wervel voor wervel af omlaag en kantel als laatst het bekken.



*U traint: kracht en stabiliteit van de spieren rondom de wervelkolom en spierkracht van de benen / billen*



### Oefening 3 = Boven rug roteren

- Begin op de grond op handen en knieën
- Buig uw rechter arm en zet de hand aan uw oor. Blijf naar beneden kijken.
- Beweeg vervolgens de elleboog omhoog en kijk met het hoofd zijwaarts.
- Beweeg hierna terug naar de begin positie en herhaal.
- Herhaal dit op dezelfde manier met de linkerzijde.



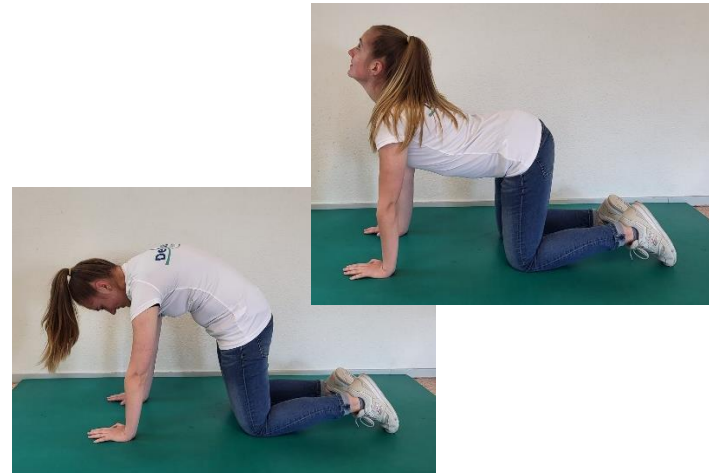
*U traint: mobiliteit van de boven rug*

**Oefening 4 = Hol bol**

- Begin op handen en knieën op de grond
- Beweeg uw hoofd omhoog en de buik naar beneden, de rug wordt hol.
- Beweeg uw hoofd omlaag en de buik naar boven, de rug wordt bol.
- Wissel deze bewegingen in een rustig tempo af



*U traint: mobiliteit van de rug en nek*



**Oefening 5 = Hoofd liften**

- Ga op de grond of op bed liggen met uw hoofd ontspannen op de grond.
- Til vervolgens het hoofd op, de schouders blijven op de grond.
- Houdt dit even vast en laat vervolgens het hoofd rustig terug zakken op de grond.
- Herhaal deze beweging een aantal keren.



*U traint: kracht van de spieren rondom de nek*

**Algemene principes**

- Pijn = stoppen
- Daag u zelf uit; laatste herhaling mag moeite kosten
- Oefening vaker uitvoeren om zwaarder te maken
- Oefening minder vaak uitvoeren als het te moeilijk/zwaar is
- Nog vermoeid/ pijnlijk → Pas oefenen als u uitgerust bent
- 3x per week oefenen = verbetering
- 2x per week oefenen = onderhouden
- Veiligheid boven alles

**Aftekenlijst – teken hier uw oefenmomenten af**

| Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

**Oefening 6 = Schouderklopjes!!**



**Wist u dat?** De perfecte zithouding helemaal niet bestaat. Er is niet wetenschappelijk aangetoond dat een specifieke zithouding rugklachten kan verminderen of voorkomen. Ieder mens heeft een eigen zithouding. De een zit graag rechtop en de ander liever onderuit. Bij zitten is niet zozeer de houding zelf belangrijk, maar juist de variatie van houdingen. Wissel daarom uw favoriete zittende houding af met eens stukje lopen of oefeningen om rugklachten te verminderen.