



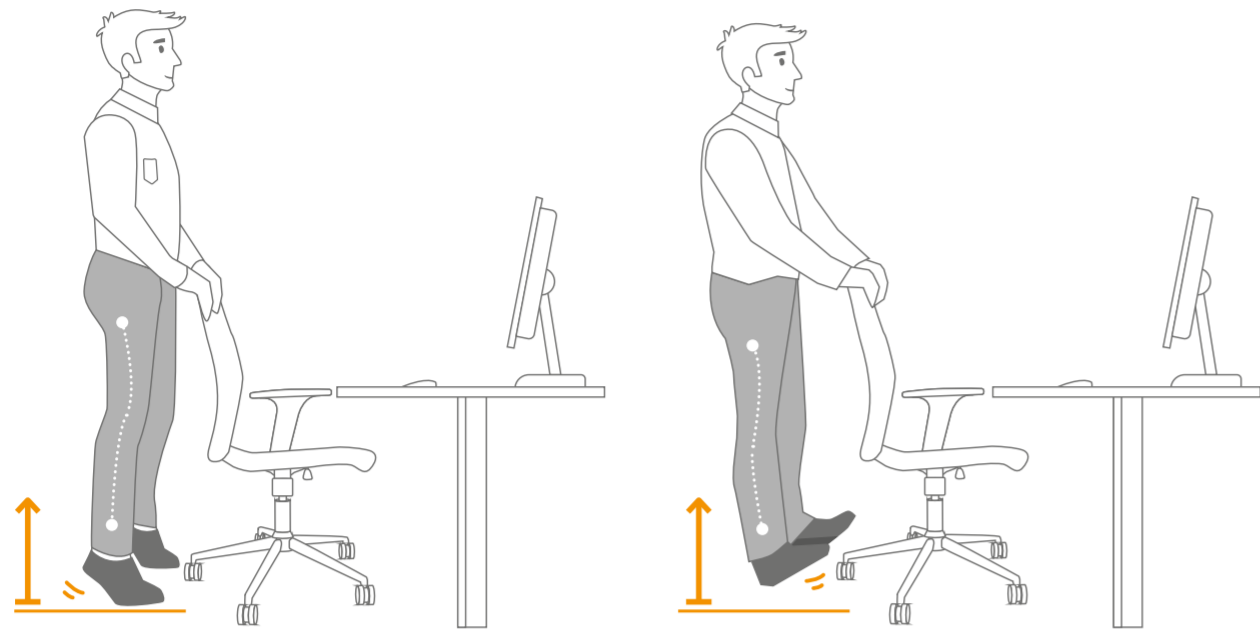
Oefeningen voor activering van de spieren

Oefening 1

Activering van de beenspieren

⌚ 1 tot 3 reeksen van 10 keer buigen-strekken van de enkels, verschillende keren per dag.

Steun op de rugleuning van de stoel of tegen een muur om te vermijden dat u het evenwicht verliest.



A. Op de tippen gaan staan

B. De tippen optillen

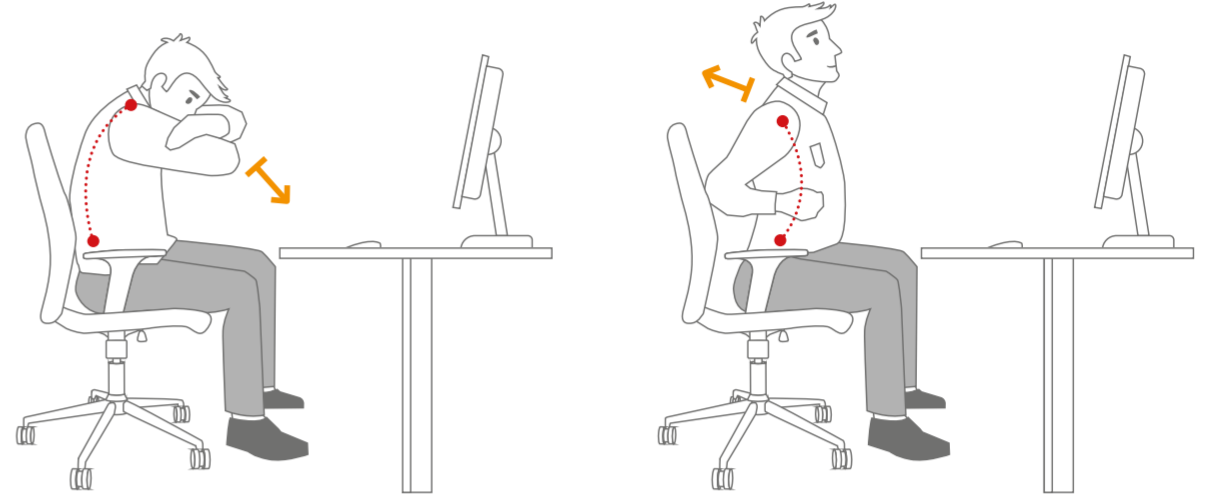
Oefening 2

Activering van de rugspieren

⌚ 1 tot 3 reeksen van 5 herhalingen, verschillende keren per dag.

Beweeg rustig en verdeel de beweging over de volledige wervelkolom.

Combineer de ademhaling met de beweging: adem uit bij het bol maken van de rug en adem in bij het strekken van de rug.



A. Activering van de wervelkolom: de rug bol maken

B. Activering van de wervelkolom: de rug strekken

Maak uw rug bol en kruis de armen voor uw lichaam. Strek dan de rug en trek daarbij de ellebogen naar achteren.

Oefening 3

Activering van de schouderspieren – optrekken

⌚ 1 tot 3 reeksen van 5 herhalingen, verschillende keren per dag.

Wacht telkens even voordat u de schouders opnieuw optrekt en let erop dat u de schouders goed ontspant.

Houd het hoofd in een neutrale positie (niet gestrekt of gebogen).

Combineer de ademhaling met de beweging: adem in bij het optrekken van de schouders en adem uit bij het ontspannen.



A. Beginpositie, met ontspannen schouders

B. Beide schouders optrekken

Ga zitten met ontspannen schouders. Trek de schouders gedurende 2 tot 3 seconden op en laat ze dan zachtjes weer zakken.

Oefening 4

Activering van de schouderspieren – draaien

⌚ 1 tot 3 reeksen van 5 achterwaartse cirkels, gevolgd door 1 reeks van 5 voorwaartse cirkels, verschillende keren per dag.

Houd het hoofd in een neutrale positie (niet gestrekt of gebogen).



A. Achterwaartse cirkels met de schouders

B. Voorwaartse cirkels met de schouders

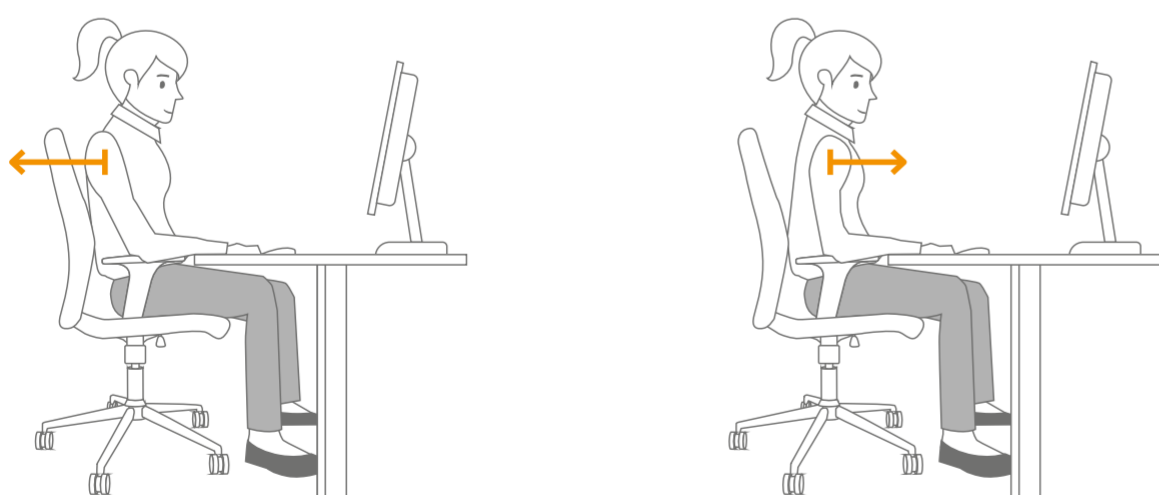
Voor deze oefening maakt u een paar cirkels met de schouders, naar achteren en dan naar voren.

Oefening 5

Activering van de schouderspieren – vooruit en achteruit

⌚ 1 tot 3 reeksen van 5 herhalingen, verschillende keren per dag.

Houd het hoofd in een neutrale positie (niet gestrekt of gebogen).



A. Schouders naar achteren trekken

B. Schouders naar voren duwen

Trek de schouders naar achteren en duw ze dan naar voren.

Oefening 6

Activering van de spieren van de onderarmen en de vingers – buigen en strekken

⌚ 1 tot 3 reeksen van 10 herhalingen, verschillende keren per dag.

Doe de oefening op een rustig tempo.

Houd de schouders ontspannen.



A. Beginpositie, met ontspannen schouders

B. Vingers buigen

C. Vingers strekken

Hou rekening met de volgende principes:

- Zorg dat u uw **ademhaling niet blokkeert** en adem bij voorkeur uit tijdens de inspanning.
- **Stem de inspanning af op uw capaciteiten** en bouw rustig op.
- Afhankelijk van de oefening herhaalt u de voorgestelde beweging **5 tot 10 keer**.
- Al naargelang uw capaciteiten of uw motivatie kunt u één, twee of meer reeksen uitvoeren.

cohezio

Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk