

Rekoefeningen

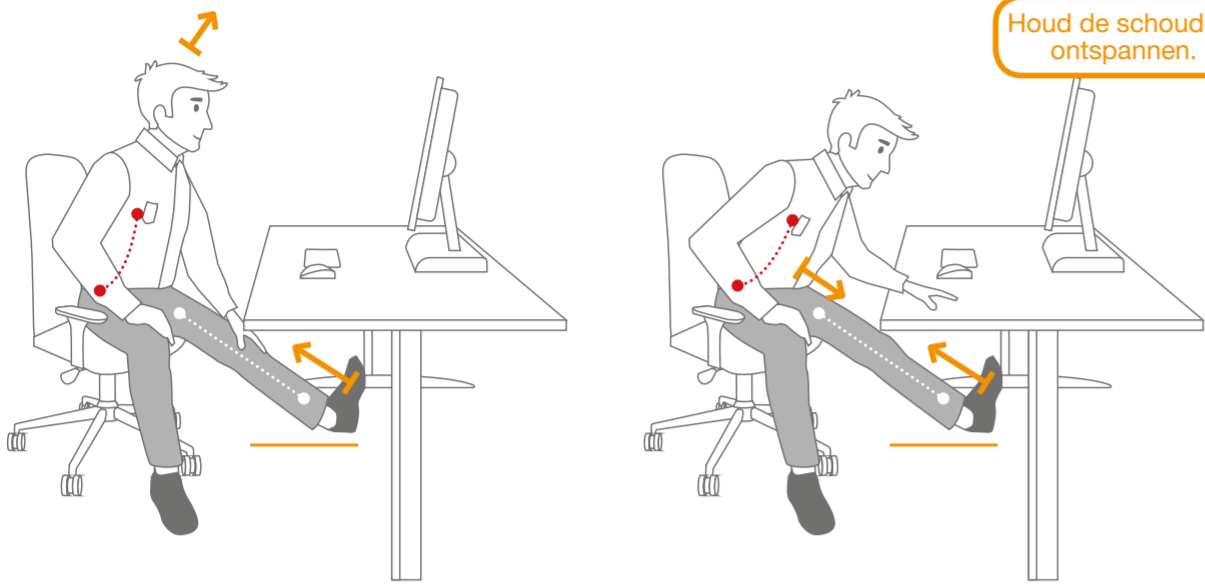
Oefening 1 Stretching van de achterzijde van de benen – zittend

⌚ 1 reeks van 10 tot 15 seconden per been, verschillende keren per dag.

Behoud de natuurlijke kromming van de wervelkolom (de onderrug moet lichtjes naar voren gekromd blijven).

Houd het hoofd in het verlengde van de romp (de nek niet buigen of strekken).

Houd de schouders ontspannen.



A. Rechtop zitten met tip van de voet naar u toe getrokken

B. De romp licht naar voren buigen

Zorg dat uw stoel stabiel staat om elk risico op vallen te vermijden en gebruik het tafelblad vóór u als steun.

Oefening 2 Stretching van de voorzijde van het bovenbeen

⌚ 1 reeks van 10 tot 15 seconden per been, verschillende keren per dag.

Houd de knieën dicht bij elkaar.

Houd de voet van het gebogen been met de tip lichtjes naar de andere kant gericht.

Houd u vast aan een stabiele steun zodat u het evenwicht niet verliest.



Stretching van de voorzijde van het bovenbeen

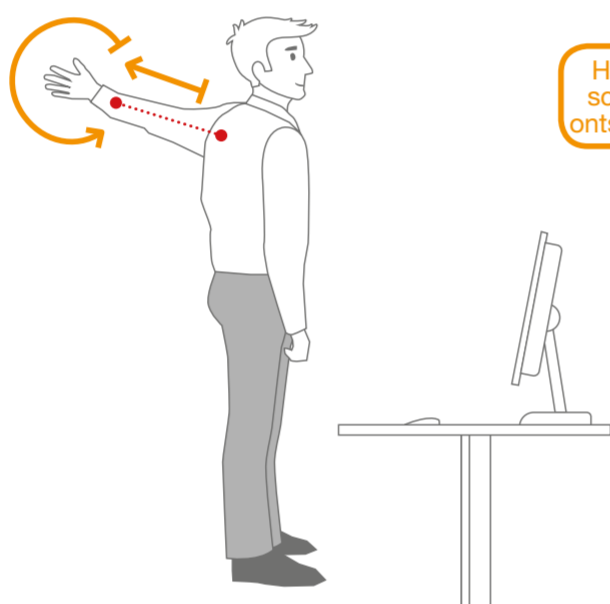
Sta rechtop en breng een hiel naar uw bil, terwijl u de voet vasthoudt met uw hand.

Oefening 3 Stretching van de voorste schouderspieren

⌚ 1 reeks van 10 tot 15 seconden per onderarm, verschillende keren per dag.

Draai rustig de romp naar de tegenovergestelde kant en, indien uw flexibiliteit het toelaat, til dan voorzichtig en heel rustig uw vingers op terwijl u de pols tegen de muur houdt, om de spanning in de onderarm te verhogen.

Houd de schouder ontspannen.



Stretching van de voorste schouderspieren

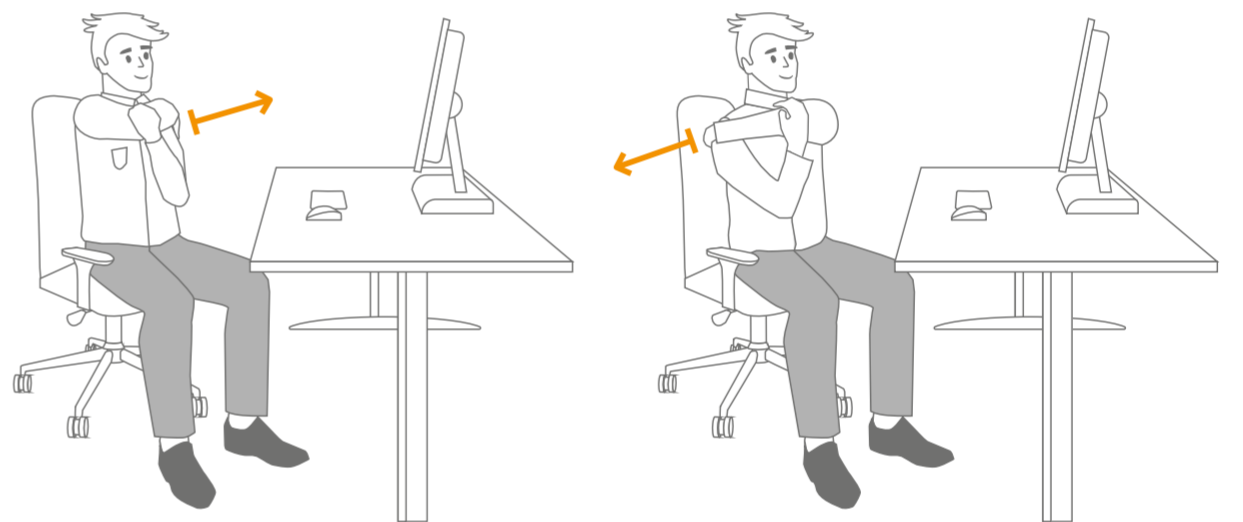
Plaats een hand op de muur, iets hoger dan uw schouder, met gestrekte elleboog. Draai rustig de romp naar de tegenovergestelde kant

Oefening 4 Stretching van de achterste schouderspieren

⌚ 1 reeks van 10 tot 15 seconden per arm, verschillende keren per dag.

Adem uit tijdens de beweging en zorg ervoor dat u de gestrekte schouder niet omhoog brengt.

De hand van de gestrekte schouder moet op schouderhoogte blijven.



A. Rechterschouder

B. Linkerschouder

Breng de rechterhand naar de linkerschouder en trek met de linkerhand de rechterelleboog naar de linkerschouder. Doe hetzelfde met de andere schouder.

Oefening 5 Stretching van de achterste nekspieren

⌚ 1 reeks van 5 seconden, verschillende keren per dag.

Ontspan de schouders, alleen de spieren van de wervelkolom spannen zich.

Beeld u in dat u met het hoofd een gewicht naar het plafond toe duwt (maak een dubbele kin!).

De oefening moet heel regelmatig worden gedaan, vooral wanneer u lang en intens werkt op uw computerscherm.

Adem uit tijdens de beweging.

Trek de kin in zonder uw hoofd voorover te buigen.



A. Beginpositie

B. De nek lang maken

Zit rechtop met een rechte rug en maak uw nek langer terwijl u de kin intrekt.

Oefening 6 Stretching van de nekspieren – draaien

⌚ 1 reeks van 5 seconden naar links en naar rechts, verschillende keren per dag.

Draai het hoofd rustig, zonder bruske bewegingen.

Adem uit tijdens de beweging.



A. Draai het hoofd en houd het naar rechts gericht

B. Draai het hoofd en houd het naar links gericht

Draai het hoofd en houd het gedurende enkele seconden naar de ene kant en vervolgens naar de andere kant gericht.

Hou rekening met de volgende principes:

- De ademhaling is belangrijk: **maak de uitademing tijdens het strekken geleidelijk aan langer.**
- **Verhoog geleidelijk aan de mate van stretching**, zonder dat het pijn doet.
- **Wissel de oefeningen** af zodat verschillende spiergroepen worden aangesproken.
- Houd de positie ongeveer 10 tot 15 seconden aan.

cohezio

Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk