

Rekoefeningen

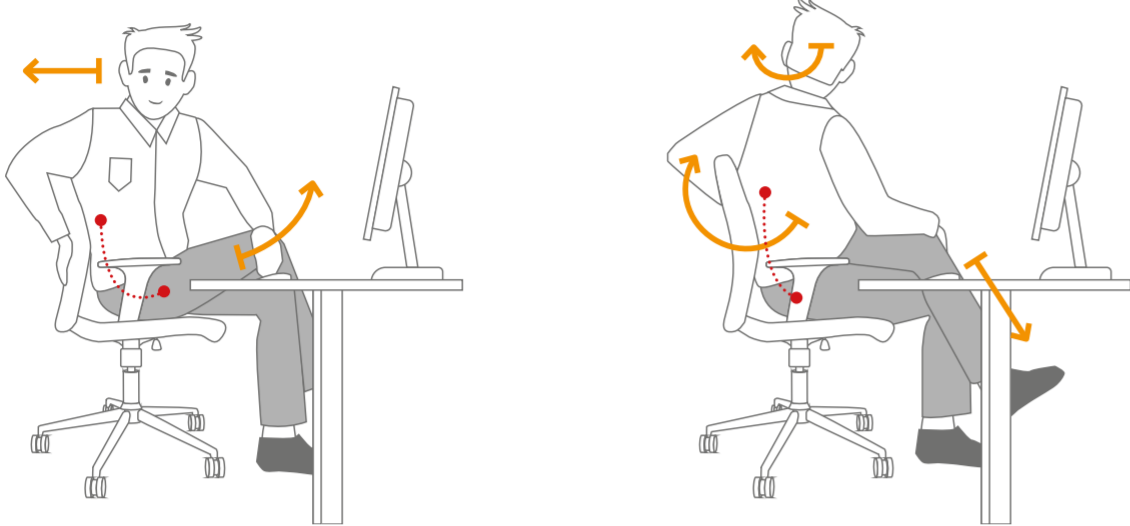
Oefening 1

Stretching van de spieren van ruggengraat en heup

1 reeks van 5 tot 10 seconden aan elke kant, meerdere keren per dag.

Ga om te beginnen recht op zitten en draai je dan rustig en zonder dat het pijn doet.

Adem zachtjes uit tijdens de draai beweging.



A. Draai je bovenlichaam en trek je knie naar de tegenovergestelde richting

B. Doe hetzelfde voor de andere kant

Draai je bovenlichaam naar rechts en trek tegelijkertijd met je linkerhand aan je rechterknie. Pak met je rechterhand de rugleuning of de rechter armsteun vast om de draai voorzichtig te versterken.

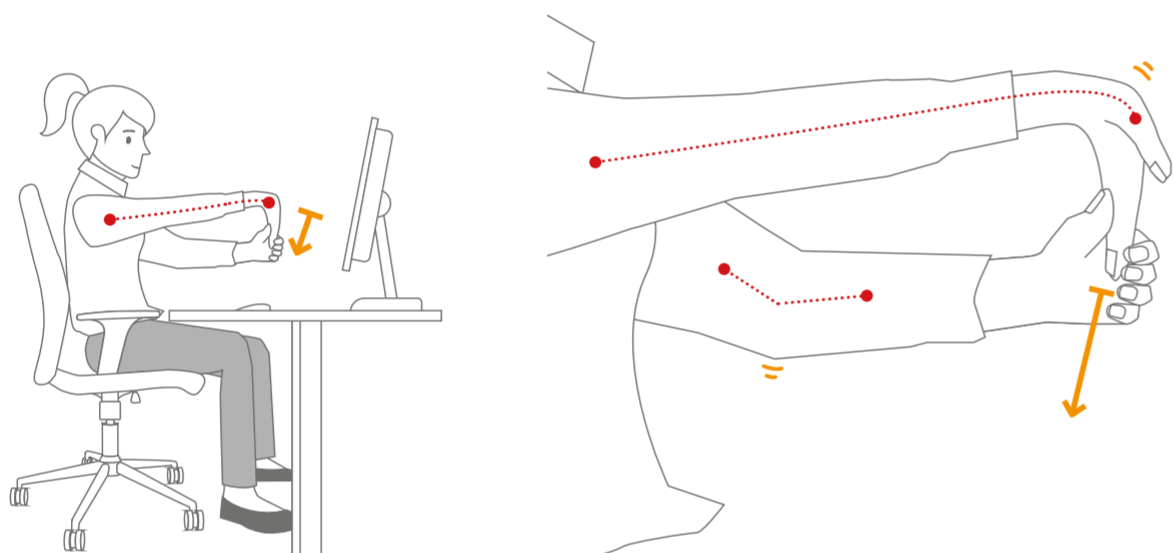
Oefening 3

Stretching van de voorste onderarmspieren

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

Houd de schouders ontspannen.

Strek rustig en geleidelijk aan de elleboog. Strek de duim opzij.



A. Stretching van de voorste onderarmspieren

B. Detail

Strek de gebogen elleboog en houd met de andere hand de pols en de vingers gestrekt.

Oefening 5

Stretching van de spieren aan de achterkant van de heup

1 reeks van 10 tot 15 seconden voor elk been, meerdere keren per dag.

Hou je bovenlichaam rechtop.

Blaas uit terwijl je je knie naar je romp brengt.



Breng je knie naar je schouder door hem met de handen naar je toe te trekken

Breng je knie naar je schouder. Hou de voet van je andere been plat op de grond.

Oefening 2

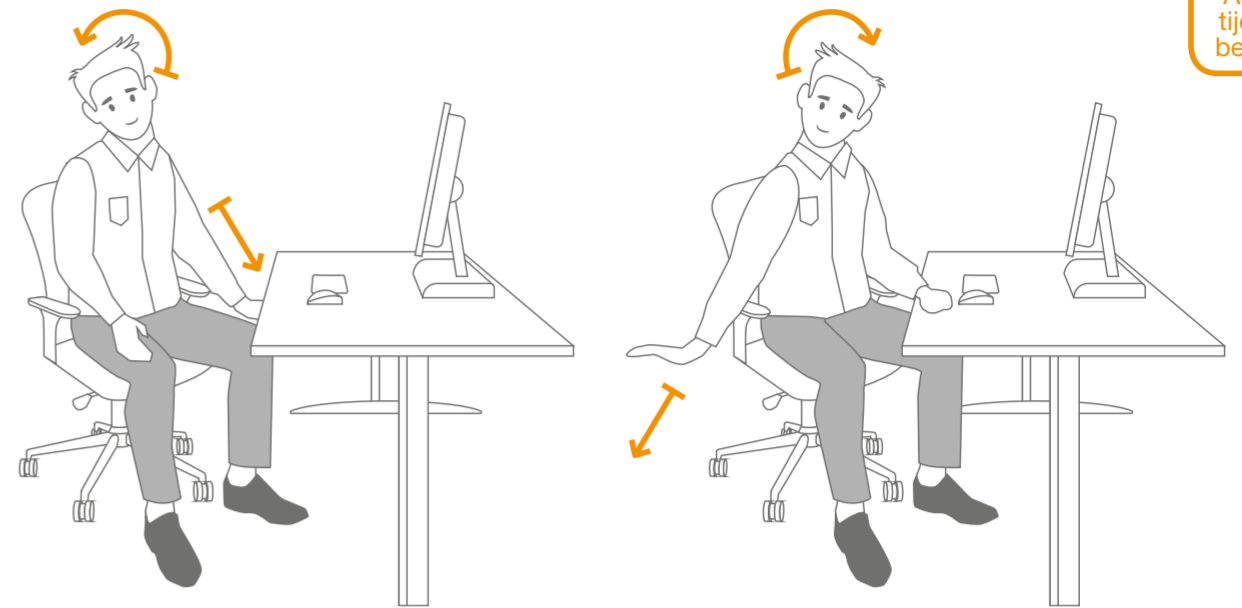
Stretching van de nekspieren – buigen en de arm strekken

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

Strek de pols om ook de onderarm te stretchen (alsof u de handpalm op een laag tafeltje wilt plaatsen).

Buig het hoofd rustig, zonder bruske bewegingen.

Adem uit tijdens de beweging.



A. Buig het hoofd naar rechts en strek de linkerarm naar beneden

B. Buig het hoofd naar links en strek de rechterarm naar beneden

Buig het hoofd naar de ene kant en strek dan de tegenovergestelde arm naar beneden toe. Doe hetzelfde met de andere kant.

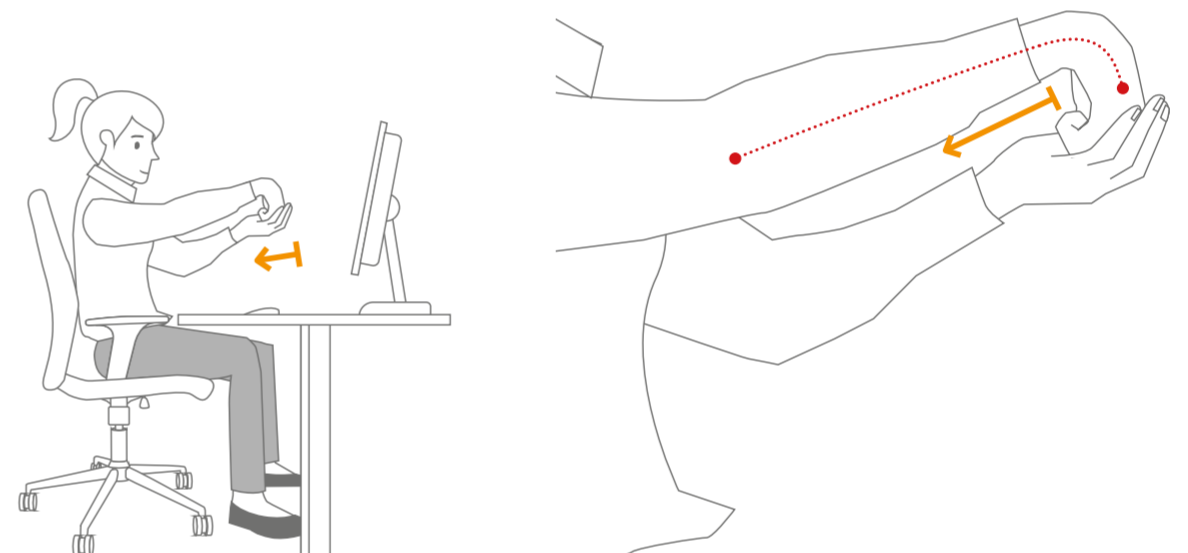
Oefening 4

Stretching van de achterste onderarmspieren

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

Houd de schouders ontspannen.

Strek rustig en geleidelijk aan de elleboog.



A. Stretching van de achterste onderarmspieren

B. Detail

Strek dan de elleboog en houd met de andere hand de pols en de vingers gebogen.

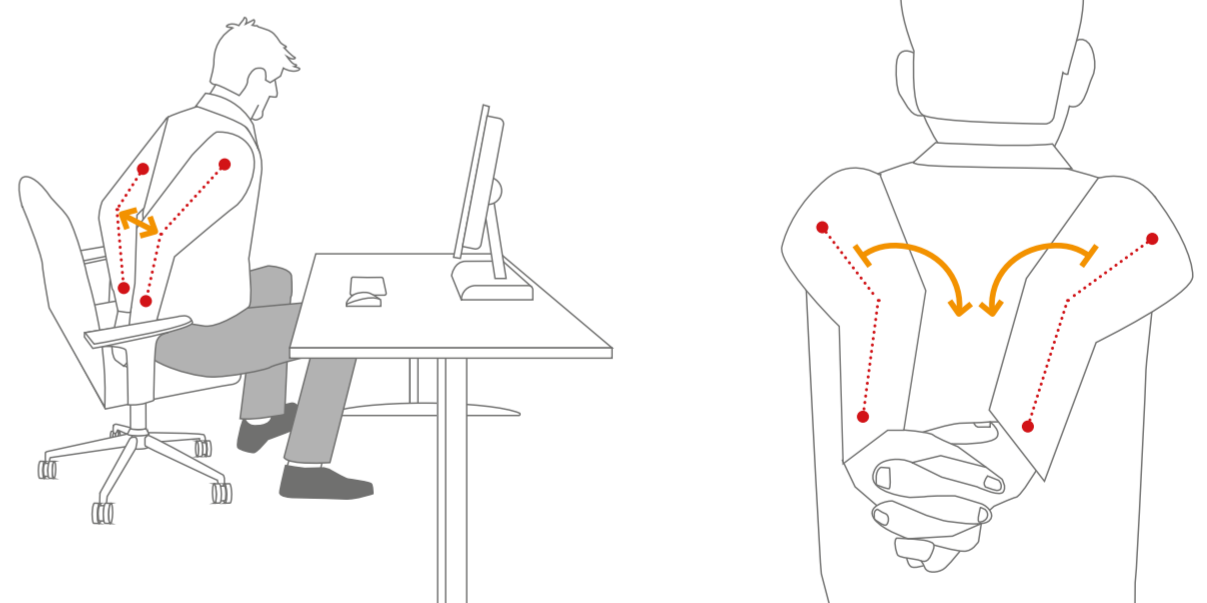
Oefening 6

Stretching van de schouder- en armspieren

1 reeks van 10 tot 15 seconden, meerdere keren per dag.

Hou je ellebogen licht gebogen.

Adem zachtjes uit tijdens de beweging.



A. Kruis je handen achter je rug

B. Detail

Breng je ellebogen naar elkaar toe.

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