

Oefeningen voor ontspanning rug, schouders, nek/hals

Bij nekpijn / stijve nek

Oefening 1 - hoofd naar schouder en opzij → rekken van nekspieren

- Ga zitten of staan en kijk vooruit
- Breng je hoofd richting je schouder. Rek 30-60 sec.
- Ga rustig terug naar het midden en doe hetzelfde naar de andere kant
- Kijk nu over je schouder naar rechts achter, rek 30-60 sec.
- Kom rustig terug naar het midden en doe hetzelfde naar de andere kant
- Extra optie: kijk eerst met je ogen en verplaats dan pas je hoofd



Oefening 2 - vloeiend ritmisch bewegen - mobiliteit in je nek

- Beweeg je hoofd zachtjes en ritmisch naar je rechterschouder, terug naar het midden, en naar links x8
- Beweeg je hoofd zachtjes en ritmisch naar opzij, terug naar het midden, en naar links x8
- Ga rustig en ritmisch vanuit bovenin je nek naar voren / beneden en daarna naar achteren, herhaal 8x
- Cirkel voorlangs ritmisch en rustig van links naar rechts en terug x8

Oefening 3 - rekken van hals- en nekspieren (en onderrug)

- Ga op je buik liggen en leun op je ellebogen of handen
- Draai met je hoofd over je rechterschouder en hou 60 sec vast
- Draai rustig terug
- Doe hetzelfde naar de andere kant



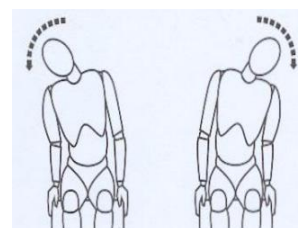
Oefening 4 - rekken van halsspieren

- ga liggen op je bed op je rug en laat je hoofd naast /achter je bed hangen voor rek op je hals

Gehele rug

Oefening 1 en 2 - mobiliteit wervelkolom / heupen

- Ga staan en beweeg rustig en ritmisch van links naar rechts opzij en terug x8
- Zwaai met je armen wijd naar links en rechts achter, van laag naar hoger in 8x



Onderrug / billen - zie ook oefeningen Psoas!

Oefening 1 - stretch op je onderrug

- Ga liggen met je knieën naar buiten, voeten bij elkaar, in een child pose
- Leun goed met je billen naar je hakken
- Verplaats je linkerhand naar schuin links voor je en sluit je rechterhand erop aan (armen zijn gestrekt)
- Kom terug naar het midden met je armen en doe hetzelfde naar rechts



Oefening 2 - stretch op onderrug, billen, bovenbenen buitenkant

- Ga liggen op je rug met je armen wijd en je knieën opgetrokken (voeten plat)
- Laat je knieën naar 1 kant vallen en hou minimaal 30 sec vast, trek evt met je hand
- Hetzelfde naar de andere kant
- Alternatief: sla je ene onderbeen direct over je andere en ga dan opzij 2x 30 sec



Oefening 3 - stretch op bilspieren en bovenbenen buitenkant

- Ga op je rug liggen en leg 1 voet op je andere knie
- Duw je knie wat verder weg
- Omvat je andere been, trek deze naar je toe, en blijf je knie duwen (elleboog)
- wissel na minimaal 30 sec van kant

