

KANS

Klachten Arm Nek Schouder

1. AROM extensie romp in stand

1 set / 1 herhaling / 1 seconde vasthouden



Sta rechtop met de benen op heupbreedte. Plaats uw handen op uw heupen. Leun uw lichaam achterwaarts, waarbij u probeert de lage rug zo ver mogelijk achterover te buigen en met het borstbeen naar het plafond wijst. Probeer te vermijden dat uw heupen te ver naar voren bewegen. Houd deze positie een aantal seconden vast en beweeg terug naar de startpositie.

2. McKenzie volledige extensie

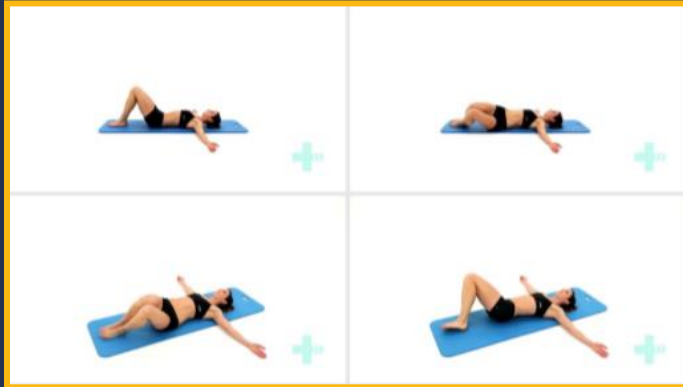
1 set / 1 herhaling / 1 seconde vasthouden



Lig op de mat. Lig plat op de mat. Duw jezelf gestrekt omhoog. Merk hoe je ellebogen nu recht komen. Je heupen blijven op de vloer. Houd dit vast.

3. Lagere romp rotatie

1 set / 1 herhaling / 1 seconde vasthouden



Lig op de mat, strek je armen naar de zijkant. Je voeten zijn plat op de vloer. Buig je knieën en druk je onderrug in de mat. Laat je benen in één richting vallen, houd beide schouders op de grond. Breng je knieën omhoog en laat ze in de tegenovergestelde richting vallen, houd je beide schouders op de grond.

4. Knieën naar borst

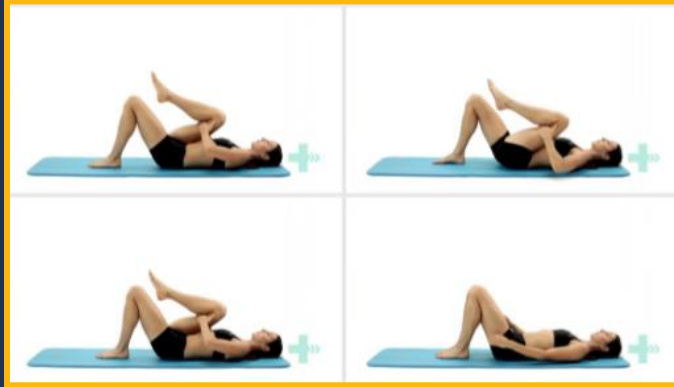
3 sets / 5 herhalingen / 3 secondes vasthouden



Buig je knieën en zet je voeten plat op de vloer. Grijp onder beide knieën. Trek je knieën naar je borst. Houd dit drie seconden vast, en ontspan. Wanneer je ontspannen bent, zet je je voeten niet weer helemaal op de grond. Ga gewoon terug naar 90 graden en ontspan en herhaal.

5. Knie naar de borst

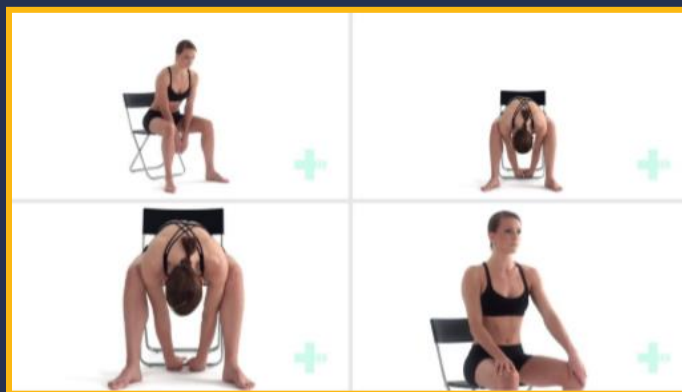
1 set / 1 herhaling / 1 seconde vasthouden



Buig je knieën, zodat je voeten plat op de vloer staan. Het is belangrijk om je bekken gekanteld te houden tijdens deze oefening; dit betekent dat je je onderrug tegen de vloer aan moet duwen. Reik je hand onder je knie en trek de knie naar je borst. Zorg ervoor dat je onderrug op de vloer blijft. Houd dit een paar seconden vast. Laat de knie zakken en wissel van kant. Het is belangrijk om ONDER de knie te grijpen, en niet boven de knie, zodat het kniegewricht niet wordt samengeperst. Trek in de richting van de borst. Zorg ervoor dat je wervelkolom op de mat blijft.

6. Flexiemobilisatie romp in zit

1 set / 1 herhaling / 1 seconde vasthouden



Zit op een stoel en buig rustig en gecontroleerd naar voren met uw knieën onder de stoel. Controleer het tempo van deze beweging door uw armen tegen uw bovenbenen te drukken. Reik naar voren onder de stoel met beide armen en laat uw onderrug nu rekken door dit vast te houden. Adem rustig door tijdens deze beweging. Om weer terug omhoog te komen kunt u één hand op uw voet zetten en de andere hand op uw knie. Gebruik de hand op uw knie om uzelf hierna af te zetten en omhoog te komen tot een zittende positie.

7. AROM flexie romp uit stand

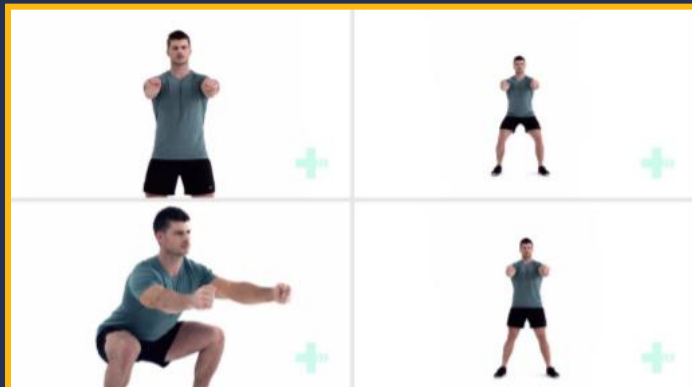
1 set / 1 herhaling / 1 seconde vasthouden



Sta rechtop met uw voeten op heupbreedte uit elkaar en uw handen op uw bovenbenen. Laat uw handen nu rustig naar beneden zakken richting uw voeten. Ga zo ver als comfortabel voelt, maar houd uw benen gestrekt. Houd de eindpositie vast zoals aangegeven en beweeg hierna langzaam weer omhoog.

8. Squat (fitness)

8 sets / 20 herhalingen / 1 seconde vasthouden



Start rechtop met de armen voor u uit, waarbij de vuisten gebald zijn en de handpalmen naar binnen wijzen. Beweeg naar beneden in een squatpositie zodat de knieën boven de tenen zijn en de hielen contact houden met de vloer en let erop dat de rug recht is. Houd uw hoofd en borst recht en kijk recht vooruit. Houd kort vast beweeg terug omhoog.

Tabata 1x: 8x (20" work, 10" pauze)

9. Good mornings

3 sets / 10 herhalingen



Sta met je voeten op schouderbreedte uit elkaar. Plaats je armen achter je hoofd of achter je oren. Kantel je bekken, zodat je een boog in de rug houdt, en houd je buik aangespannen. Leun naar voren terwijl je je gewicht op je hielen houdt, en duw je billen recht naar achteren. Het is zeer belangrijk om je gewicht op de hielen te houden en er op te letten dat je rug vlak en stabiel houdt.

10. Lunges (statisch)

4 sets / 5 herhalingen



Maak een grote pas vooruit met uw aangedane been. Laat uw heupen recht naar beneden zakken tussen beide voeten. Buig beide benen en heupen zo, dat uw knieën in 90 graden gebogen zijn, uw achterste hiel van de grond komt en het scheenbeen van uw voorste been verticaal is. Duw uzelf terug omhoog in de beginpositie en herhaal. Let op dat uw knieën altijd recht naar voren buigen, over uw tenen.

1 set = 5 herhalingen links / 5 herhalingen rechts

11. McKenzie kin intrekken

1 set / 1 herhaling / 1 seconde vasthouden



Plaats twee vingers op je kin. Duw tegen je kin zodat je hoofd recht naar achteren gaat. Houd dit een paar seconden vast en ontspan weer naar beneden. Duw je kin recht naar achteren. Let op, het is gewoon een beweging van de nek. Duw naar voren, zorg ervoor dat je kin niet zakt. Druk de kin gewoon recht naar achteren, en creëer een onderkin.

12. Schouders optrekken in zit

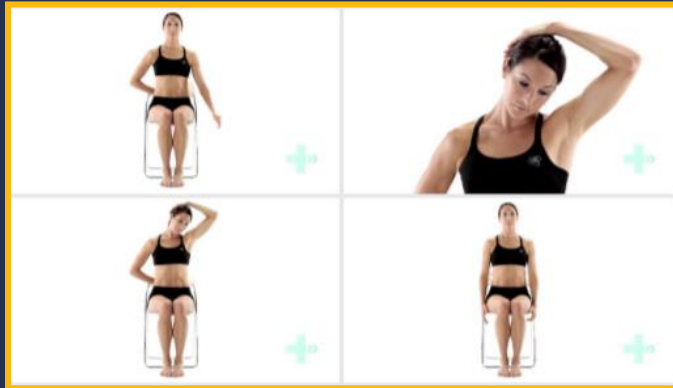
1 set / 1 herhaling / 1 seconde vasthouden



Ontspan uw armen langs uw lichaam of op een tafel. Trek uw schouders op naar uw oren. Houd deze positie kort vast, voordat u uw schouders ontspant.

13. Levator scapulae rekken (lateroflexie + endorotatie)

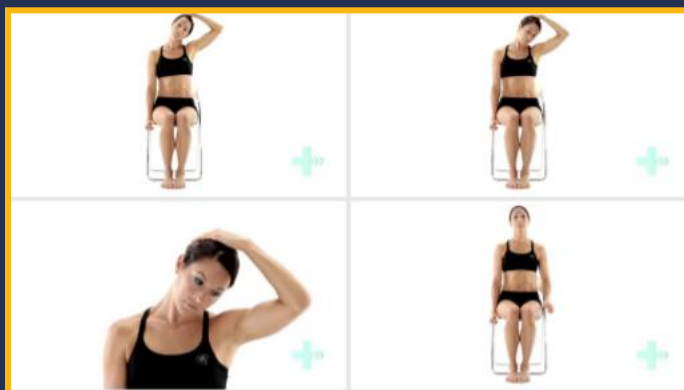
1 set / 1 herhaling / 1 seconde vasthouden



Plaats een hand achter je rug. Neem je andere hand en trek je hoofd in een hoek naar beneden totdat je rek voelt van de onderkant van je schedel tot je schouderblad. Houd dit 5 seconden vast. Je moet een comfortabele spanning voelen, maar geen pijn.

14. Tweedelige nek rekoefening

1 set / 1 herhaling / 5 seconde vasthouden



Start geknield. Neem je hand, plaats deze op je hoofd en trek je oor naar je schouder en houd dit 5 seconden vast. Buig dan je hoofd naar beneden richting de knie en totdat je een comfortabele spanning voelt. Houd dit 5 seconden vast.