

Notitie :
reumavereniging alg.oefenprogramma

1 Gecombineerd voorwaartse diagonaal



Ga goed rechtop zitten of staan
Beweeg met je neus in de richting van je oksel.

Ga terug naar de startpositie.
Herhaal, zowel links als rechts



2 Cervicale zijbuiging



Trek je kin in en trek jezelf op, alsof je hoofd aan de achterkant met een touw omhoog wordt getrokken.
Kantel je hoofd opzij om je oor naar je schouder te brengen, zonder je hoofd te draaien.

Keer terug naar een neutrale positie, laat dan je ingetrokken kin los en herhaal de oefening.
Links en rechts



3 Cervicale rotatie



Ga rechtop staan of zitten.
Trek je kin in en trek jezelf op, alsof je hoofd aan de achterkant met een touw omhoog wordt getrokken.
Draai je hoofd naar één kant om over je schouder te kijken.

Keer terug naar het midden en laat dan je kin los en herhaal de oefening.
links en rechts



4 Stretchen zijbuiging



Ga recht staan met je voeten op heupbreedte en kijk vlak voor je.

Til één arm boven je hoofd en buig langzaam opzij, reik met je tegenovergestelde hand omlaag, tot je rek aan de zijkant van je romp voelt.

Houd de stretch vast zonder te draaien of naar voren te leunen. Keer langzaam terug naar de uitgangspositie.

5 schouderbladen retractie



Sets: 3 Herhaling: 10 Looptijd: 5 sec Houden: x

Ga rechtop staan.

Trek je schouderbladen naar elkaar toe.

Let erop dat de schouders geen beweging omhoog maken.

6 Achterwaartse schouder rol



Ga rechtop staan en rol je schouders naar achteren.

Deze oefening kan je uiteraard ook de voorwaarts uitvoeren.

7 bekken draaien



Ga rechtop staan, met de voeten op heupbreedte, en maak cirkeltjes met de heupen, als een hoepel-beweging. Deze oefening kun je beide kanten op uitvoeren.



8 Staande heupstrekking



Ga op één been staan.

Strek je andere been langzaam naar achteren en houd je lichaam stil.

Houd de positie vast en ga langzaam terug naar de startpositie.

Plaats een hand op je buik om ongewilde bewegingen te monitoren.

Doe de beweging eventueel voor een spiegel om je houding te corrigeren.

Herhaal met je andere been.

Eventueel houvast aan een stoel/tafel bij balansproblemen.



9 schouderzwaai



Ga rechtop staan en kijk recht naar voren.

- Streck je ellebogen.

- Breng je armen naar boven, naar binnen, naar buiten en naar beneden om zo groot mogelijke cirkels te maken.



10 Enkelcircumductie



Ga op één been staan, trek een knie op tot heuphoogte en roteer je enkel in beide richtingen.

Herhaal aan de andere kant.

Eventueel houvast aan een stoel/tafel bij balansproblemen

