

RECHT JE RUG NEDERLAND

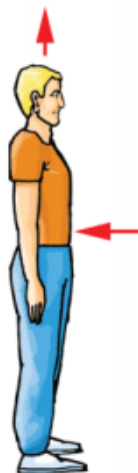


Preventie van rugklachten
door dagelijkse oefenroutine

Begin hier

Recht je rug is een 3-minuten
oefenprogramma voor de rug
ter bevordering van uw gezondheid.

BASISREGELS:



1. Denk positief.
2. **Rechtjerrughouding:** maak de wervelkolom lang. Buig de knieën lichtjes zodat deze van slot zijn, kantel het bekken naar voren en hou de schouders naar beneden en naar achteren.
3. Adem rustig en diep vanuit de buik.
4. Beweeg soepel. Schok of spring niet.

BELANGRIJK: Vraag zonnig voordat u begint met "Recht je rug" uw chiropractor, arts of therapeut of de oefeningen geschikt voor u zijn.

Als u scherpe, terugkerende of stekende pijn ervaart, stop dan meteen en meld dit aan uw dokter. De oefeningen moeten dan voor u worden aangepast.

Doe het dagelijks als een
belangrijke aanvulling op een
actieve levensstijl.

Het programma RECHT JE RUG NEDERLAND

Recht je Rug is een 3-minuten oefenprogramma voor de rug. Regelmatige training bevordert het evenwicht, de kracht en de flexibiliteit van rug en wervelkolom.

Het programma is verdeeld in drie korte sessies:

- A** STERREN SERIE ALS WARMING UP
- B** VLIEGENDE VRIENDEN SERIE VOOR EEN GOEDE HOUDING
- C** BALANS SERIE VAN DE ROMP EN AFRONDING

Het volgen van deze gouden regels kan de kans op rugproblemen verkleinen.

- Maak iedere dag tijd om uw tas te controleren op overbodige zaken. Extra gewicht in de tas is extra gewicht voor schouders en rug.
- Werkt u aan een bureau, stel uw stoel dan in op de juiste hoogte. Juiste hoogte? Voeten plat op de grond, heupen ietsje hoger dan de knieën en uw ogen kijken in het middelpunt van uw computerscherm. Een stoel met armléuninggen geniet de voorkeur.
- De 10 minuten regel - loopt u in minder dan 10 minuten naar uw bestemming? Laat dan uw auto thuis.
- Wat u ook doet, blijf nooit langer dan 40 minuten in dezelfde houding zitten en neem regelmatig pauzes. Doe wat rek en strekoefeningen en loop wat rond.
- Gebruik de trap i.p.v. de lift.
- Met openbaar vervoer naar uw werk? Stap eerder uit en loop het laatste stuk.
- Training en oefeningen zijn leuker als je het samen doet of in een groep.

Belangrijke mededeling: Deze oefeningen zijn ontwikkeld voor gezonde volwassenen. Vraag zonnig bij uw chiropractor, arts of therapeut of de oefeningen voor u geschikt zijn.

Recht je rug Nederland is een initiatief van de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) in samenwerking met Bone & Joint Decade. Deze folder is tot stand gekomen met dank aan de British Chiropractic Association (BCA).

Voor meer informatie over dit programma:

www.rechtjerug.nl
www.straighttenupuk.org
www.chiropractie.nl

Nederlandse Chiropractoren Associatie 0513 412041
The British Chiropractic Association 44118 950 5950
© Nederlandse Chiropractoren Associatie. Alle rechten voorbehouden.

RECHT JE RUG NEDERLAND

Fitness
is plezier
voor iedereen...

De oefeningen

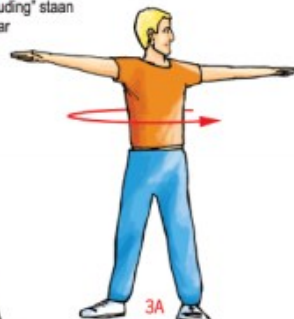
A STERREN SERIE

- Warming up - Neem de rechthoekhouding aan (zie basisregels).
- Trek uw navel in. (zie fig. 1).



- Kijk naar voren en breng één hand in de zij, strek de andere hand uit naar boven.
- Adem langzaam in en strek uw arm boven uw hoofd terwijl u langzaam met de gehele rug naar de andere kant buigt. (zie fig. 2B) De andere hand glijdt langzaam langs het dijbeen naar beneden. Ontspan aan het einde van de stretch, adem uit en nogmaals in.
- Voer de oefening aan elke kant 2 keer uit. Doe het rustig.

- Draaiende ster (zie fig. 3A). Blijf in de "ster houding" staan en trek uw navel in. Draai het hoofd zodat u naar één hand kijkt. Draai langzaam uw gehele rug, terwijl u naar uw hand blijft kijken die naar achteren gaat. Ontspan in deze houding. Adem in en uit.
- Voer de oefening aan elke kant 2 keer uit. Doe het rustig en voel de stretch.

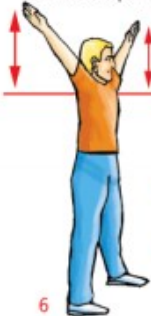


- Dansende ster (zie fig. 4A). Begin in de "ster houding". Breng uw armen omhoog, buig de ellebogen en hou de handpalmen naar voren.
- Beweeg uw linker-elleboog (zie fig. 4B) voor uw lichaam langs naar uw rechter-knie. Herhaal deze beweging met de rechter-elleboog en linker-knie.
- Blijf rechtop staan terwijl u deze oefening 15 seconden doet. Adem normaal en geniet ervan. Mensen met evenwichtsstoornissen moeten oppassen met deze oefening.

B VLIEGENDE VRIENDEN SERIE

Ontspanningsoefening voor tussendoor

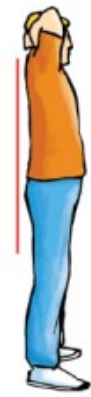
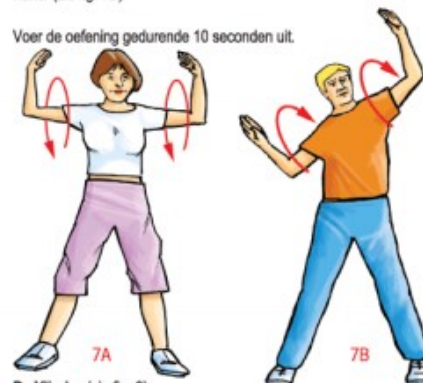
- Adem diep en rustig, ontspan uw buik.
- Laat uw hoofd losjes naar voren hangen en draai het langzaam van links naar rechts. (zie fig. 5A)
- Masseer met uw vingers rustig uw nek van het hoofd tot aan de schouders. (zie fig. 5B)
- Ontspan uw schouders en rol ze 15 seconden lang langzaam naar achteren en vervolgens naar voren. (zie fig. 5C) Probeer te ontspannen.



- De Adelaar (zie fig. 6). Ga in de rechthoekhouding staan. Strek uw armen zijwaarts en breng de schouderbladen naar elkaar toe. Tijdens de inademing brengt u langzaam de armen boven uw hoofd, zodat de handen elkaar raken. Breng terwijl u uitademt de armen weer rustig naar beneden, zijwaarts langs uw lichaam. Voer de oefening 3 maal uit.

- De Kolibrif (zie fig. 7A). Buig uw ellebogen tot 90 graden. Maak kleine achterwaartse cirkels met uw handen en armen, terwijl u uw schouderbladen naar elkaar toe trekt.
- Zwaai al draaiend zijwaarts, van de ene naar de andere kant. (zie fig. 7B).

Voer de oefening gedurende 10 seconden uit.



- De Vlinder (zie fig. 8).
- Plaats beide handen achter uw hoofd en duw uw ellebogen naar achteren. Druk voorzichtig en langzaam uw hoofd naar achteren en geef voorzichtig tegendruk met uw handen. Hou dit 2 tellen vast, ontspan en haal rustig adem. Doe dit 3 maal.
- Ontspan uw nek. Masseer de achterkant van uw nek en hoofd, terwijl u uw buik ontspannt. Adem rustig.

C BALANS SERIE

- De Koorddanser (zie fig. 9). Ga in de rechthoekhouding staan (zie basisregels).
- Doe een stap naar voren alsof u op een koord staat. Zorg ervoor dat uw knie boven de enkel en niet boven uw tenen komt. De hiel van het achterste been mag van de grond los komen. Blijf zo 20 seconden in balans. Herhaal de oefening met het andere been voor.



- De Rocker (zie fig. 10). Ga in de rechthoekhouding staan met uw voeten wijder dan uw schouders.
- Draai uw romp rustig en soepel van de ene naar de andere kant.
- Laat uw armen losjes meezwaaien, terwijl u uw gewicht steeds van de ene naar de andere knie verplaatst.
- Zwaai rustig van links naar rechts gedurende 15 seconden.
- Adem rustig en diep.

- De Driehoek (zie fig. 11). Sta in de "Ster houding" met uw benen wijd en uw navel ingetrokken.
- Draai één voet naar buiten, verschuif uw gewicht naar deze voet.
- Plaats uw knie boven de enkel en uw elleboog op uw knie. Voel de rek in de lies.



- Breng de andere arm boven uw hoofd en voel de stretch in uw romp.
- Ouderen kunnen hun hand i.p.v. van hun elleboog op hun knie plaatsen. Strek beide kanten 10 seconden.
- Losschudden (zie fig. 12). Door bovenstaande oefeningen dagelijks te herhalen verbetert u uw houding en werkt u aan de gezondheid van uw wervelkolom.

We zijn klaar!