STERK EN VRIJ IN UW HOUDING

FYSIOTHERAPIE ROCKANJE

www.fysiotherapierockanje.nl

0181 404 195

5 minuten oefenen per dag maakt het verschil

Beweeg rustig en met aandacht, voel wat uw lichaam doet.

1 Open boek



Draai uw bovenrug open en volg met uw ogen uw hand.

- 2 sets van 10 herhalingen per kant
- Dagelijks

2 Thoracale extensie over stoel



Leun rustig achterover over de stoel en open uw borstkas.

- 2 sets van 10 herhalingen
- Dagelijks

3 Bol-hol maken



Beweeg uw rug rustig bol en hol.

- 2 sets van 10 herhalingen
- 1-2x per dag

4 Zittende romp-rotatie



Draai uw bovenrug rustig naar links en rechts.

- 2 sets van 10 herhalingen per kant
- Dagelijks

5 Wall angel



Beweeg uw armen langs de muur en houd uw borst open.

- 3 sets van 10 herhalingen
- 3-4x per week

6 Roeien met elastiek



Trek het elastiek naar u toe en houd uw schouders laag.

- 3 sets van 12 herhalingen
- 3-4x per week

7 Bird-dog



Strek arm en been uit en houd uw romp rustig.

- 2-3 sets van 8-10 herhalingen per kant
- 3x per week

8 Cobra



Til uw borst licht op en houd uw schouders ontspannen.

- 2-3 sets van 10 herhalingen
- 3x per week

Twijfelt u over een oefening?

Wij kijken graag met u mee.

- Lichte toename van klachten tijdens oefenen mag, maar dit moet binnen **24 uur** weer afnemen.
- Stop bij duidelijke verergering of twijfel en neem contact op met uw fysiotherapeut.