

Thoracale wervelkolom

Spierfunctieverbeterende oefeningen

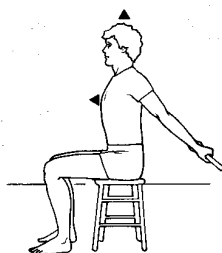
- Oefening 10.1** Ga op de buik liggen. Rust met het voorhoofd op de grond. Trek de schouderbladen naar elkaar toe. Houd hierbij de schouders laag en trek de kin iets in. Laat de armen ontspannen op de grond liggen. Houd ... tellen vast. Ontspan.
- Variatie** Beweeg tegelijkertijd de armen omhoog.



-
- Oefening 10.2** Ga op de hielen zitten. Buig het bovenlichaam voorover. Rust met het hoofd op de grond en leg de armen langs het lichaam. Trek de schouders naar achteren en de schouderbladen naar elkaar toe. Houd dit ... tellen vast en ga weer terug. Let erop dat het hoofd op de grond blijft liggen.



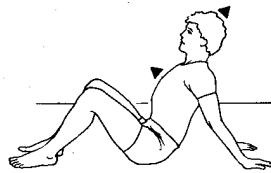
-
- Oefening 10.3** Ga rechtop zitten op een kruk. Houd een stok op schouderbreedte vast achter het lichaam. De handpalmen zijn naar voren gericht. Beweeg de stok met gestrekte armen naar achteren. Maak jezelf lang en beweeg de borst naar voren. Houd ... tellen vast en ga weer terug.



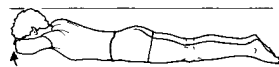
Oefening 10.4 Ga rechtop zitten. Pak een stok vast op schouderbreedte. Hef de armen gestrekt langs de oren omhoog. Maak jezelf lang en beweeg de borst naar voren. Houd ... tellen vast en ga langzaam weer terug.



Oefening 10.5 Ga op de grond zitten. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Leun iets naar achteren en steun op de handen. Maak jezelf lang en duw de borst naar voren. Houd deze houding ... tellen vast en ga weer terug.



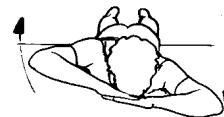
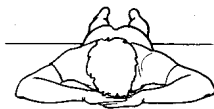
Oefening 10.6 Ga op de buik liggen. Rust met het voorhoofd op de handen. Hef tegelijkertijd de ellebogen en het hoofd ongeveer 5 cm van de grond. Houd ... tellen vast en ga weer terug.



Oefening 10.7 Ga op de buik liggen. Rust met de kin op de handen. Hef tegelijkertijd de ellebogen en het hoofd ongeveer 5 cm van de grond. Houd ... tellen vast en ga weer terug.



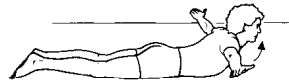
Oefening 10.8 Ga op de buik liggen. Rust met het voorhoofd op de handen. Hef tegelijkertijd de ellebogen, het hoofd en het bovenlichaam van de grond. Houd vast en raak met de ellebogen om beurten de grond aan door de romp te draaien.



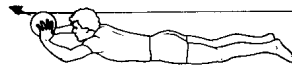
Oefening 10.9 Ga op de buik liggen. Leg de armen gestrekt naar voren. Til tegelijkertijd de armen, het hoofd en het bovenlichaam van de grond. Houd ... tellen vast en kom weer rustig terug.



Oefening 10.10 Ga op de buik liggen. Spreid de armen 'als een vliegtuig'. Hef tegelijkertijd de armen, het hoofd en het bovenlichaam van de grond. Houd ... tellen vast en ga weer rustig terug.



Oefening 10.11 Ga op de buik liggen en pak met beide handen een bal vast. Houd de bal bij de kin en gooi de bal tegen de muur.



Oefening 10.12 Ga op de buik liggen. Rust met het voorhoofd op de grond. Neem een gewichtje in de handen. Spreid de armen zijwaarts. Hef de gestrekte armen ongeveer 5 cm van de grond, waarbij je de schouderbladen naar elkaar toe trekt. Ga door totdat vermoeidheid optreedt. Ga langzaam terug. Ontspan.

