

Bovenrug-oefeningen

die je gewoon thuis kunt doen zonder hulpmiddelen

Met dank aan <https://mensendieckpurmerend.nl>

Let er steeds op dat je ontspannen doorademt tijdens het oefenen. Maak niet meer spanning dan strikt noodzakelijk.

Oefening 1

Ga met je rug tegen een muur staan, de voeten mogen iets van de muur af staan, en staan minstens een voetbreedte uit elkaar, de knieën zijn los (niet over strekt), de billen, rug en je hoofd leunen tegen de muur aan. Breng dan nu je armen omhoog tot naast je oren en tik met je handen de muur aan. Houd 10 seconden vast. Let op dat de onderrug niet holler wordt. De natuurlijke holling in de onderrug mag aanwezig blijven. Kom je niet met je handen tegen de muur? Dat betekent werk aan de winkel! Het kan zijn dat je (ook) wat stijf bent in je schouders. Vooral door gaan!



Oefening 2

Dezelfde beweging met de armen tot naast de oren kun je maken liggend op de rug. Je kunt de benen gebogen neerzetten (voeten en knieën een stukje uit elkaar) of neerleggen. Heb je een holle onderrug, druk deze dan licht tegen de ondergrond aan (kantel je bekken iets naar achteren). Is je onderrug juist vlak, dan mag je deze hol

laten worden om ook daar de strekking te bevorderen.



Oefening 3

Je ligt op de buik, de armen langs je bovenlichaam. Til nu je hoofd, borst, schouderbladen en armen ongeveer 10 cm op. Kijk naar de ondergrond onder je, dus niet naar voren want dan trek je de nek extra hol. Trek de schouderbladen goed uit de nek, richting je onderrug zodat je een lange nek houdt. Zeker 30 seconden



volhouden en herhaal een aantal keer.

Oefening 4

Buiklig, met de armen langs het bovenlichaam. Til net als hierboven hoofd, borst, schouderbladen en armen op. Laat nu alleen de schouderbladen een beetje los, zodat deze weer naar de grond zakken. Trek ze nu weer naar achteren. Herhaal deze op en neer gaande beweging van de schouderbladen zeker 10x en herhaal dit setje nog 2x. Alleen je schouderbladen bewegen en je armen bewegen iets mee, omdat ze nu eenmaal aan de schouderbladen vast zitten. Je bovenlichaam zelf blijft dus stil.

Oefening 5

Nog een oefening op de buik; til net als bij de andere 2 oefeningen weer het hoofd, borst, schouders en armen op. Breng nu de armen naar voren. Als je kunt tot naast de oren. Voor sommigen is dit te zwaar, of het lukt niet omdat de boven rug al te krom is (dan kun je de armen niet tot naast de oren krijgen) of je bent wat beperkt in je schouders. Dan breng je de armen tot 90 graden naar voren of tot diagonaal als dat lukt. Hoe meer de armen naar voren gaan, hoe zwaarder het is. De handpalmen wijzen naar de ondergrond.

Je kunt de armen hier een aantal seconden vast houden of een heen en weer gaande beweging met de armen maken (dus weer terug brengen tot naast de romp, weer naar voren enzovoort). Herhaal ook 10 x. Ook bij deze oefening kun je 3 setjes doen in totaal.

Kinderen kun je op de buik liggend met de armen laten "zwemmen"; de schoolslag doen. Of knikkeren, een bal over rollen of gooien (niet te hoog, dan wordt de onderrug wel heel hol), om het wat leuker te maken.



Oefening 6

De uitgangshouding is op de onderbenen en onderarmen. Zak/druk nu je borstbeen naar de grond. Bedenk dat wanneer je borstbeen naar voren gaat, de boven rug strekt. Als je het borstbeen naar binnen trekt, wordt de rug bol. Zeker voor een stugge, wat stijve boven rug die moeilijk strekt, is dit een heel goede oefening. Doe dit 10 x, houd steeds zeker 5-10 seconden vast.