

## Stabiliserende oefeningen voor de bovenrug.

Geschikt voor verminderde kracht en stabiliteit in de bovenrug. Bij stabilisatieoefeningen blijf je steeds enkele tellen in de gevraagde houding. Zolang je de oefening correct kan uitvoeren mag je de oefeningen verder zetten. Stop wanneer de vermoeidheid maakt dat je de stabiliteit verliest. Bouw de oefeningen op. Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

### 1. Houden en zwaaien.

Zit op een hoge stoel of de rand van de tafel. Kantel je romp licht naar voor, waarbij je de natuurlijke krommingen van je rug bewaard. Kijk naar voor. Zwaai met je armen met korte rukjes naar voor en achter. Hou je rug en nek stabiel. Je kan de oefening verzwaren door gewichtjes van ½ kg tot 1 kg in je handen te nemen.

Opbouwen tot 10 keer 30 keer zwaaien.



### 2. Borst naar voor.

Zit met je handen achter je gesteund. Duw je borst naar voor. Hou daar vast en adem rustig in en uit.

Opbouwen tot 10 keer 10 tellen houden.



### 3. Armen spreiden en borst naar voor.

Zit op een hoge stoel of de rand van de tafel. Kantel je romp licht naar voor, waarbij je de natuurlijke krommingen van je rug bewaard. Kijk naar voor. Spreid je armen. Hou je handpalmen naar boven. Hou je armen waar ze zijn, blijf naar voor kijken en breng je romp naar voor. Je kan de oefening verzwaren door gewichtjes van ½ kg tot 1 kg in je handen te nemen.

10 maal 10 tellen houden.



