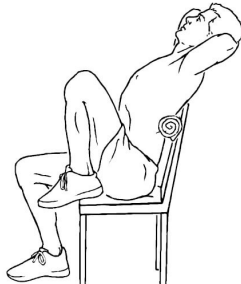
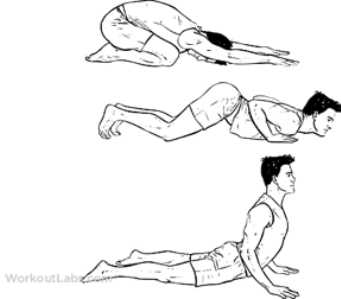


Mobiliteit Bovenrug

Fysio Scheveningen
Jurriaan Kokstraat 8
2586SJ Den Haag

☎ +31 6 4186 5408
🌐 www.fysio-scheveningen.nl
@ annejeen@fysio-scheveningen.nl

Oefening	Uitleg	Plaatje
Strekken boven rug	- Ga op een stoel zitten met de rug tegen de leuning en plaats één voet op de stoel; - Plaats beide handen met de vingers gekruist in de nek. - Trek de kin een beetje in en beweeg de rug op en neer over de leuning heen.	
Striking Cobra	- Begin deze oefening op de knieën met de wreef van de voet plat op de grond, billen rusten op de hielen en de armen liggen gestrekt naar voren; - Trek jezelf aan je handen, zo laag mogelijk, naar voren tot de schouders boven de handen zijn; - Duw nu het bovenlichaam omhoog terwijl het bekken op de grond blijft liggen; - Ga terug in tegenovergestelde volgorde. - N.B. Hou de nek recht (zie plaatje), ga niet omhoog kijken.	
Rotatie boven rug	- Ga op handen en knieën zitten met de rug en nek in één lijn; - Plaats de rechterhand achter het rechteroor; - Beweeg de rechter elleboog tot deze richting het plafond wijst, en weer terug tot deze naar de linker elleboog wijst; - Herhaal andersom voor de andere kant.	
Foam rollen Boven rug	- Ga met gekruiste armen met de rug op de rol liggen - Beweeg het lichaam van "boven naar beneden" waardoor de rol onder u door rolt.	