MOBILISERENDE OEFENINGEN RUG – HEUP – NEK

PersonalFitness
Waar levens veranderen Nederland

- Dagelijks een sessie. Houd de volgorde dag 1 – 5 aan.
- Adem diep in door de neus. Lange uitademing door de mond.
- Beweeg tot de (pijn)grens. Niet óver de (pijn)grens.
- Ontspan volledig in de beweging / houding.
- Doe de oefeningen liefst direct in de ochtend of net voordat je naar bed gaat.
- Maak van de oefeningen een dagelijkse routine voor een pijnvrije rug, heupen en nek.

DAG 1

CAT-COW
10x

SUPERMAN ALLEEN BEEN
10 sec. vast
10x 2 zijden

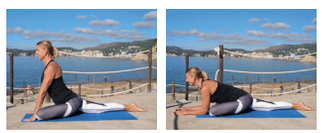
SUPERMAN
10 sec. vast
10x 2 zijden

SIDE ARCH
10x 2 zijden

HOLLOW HOLD
3x 15 sec.

ARCH
3x 15 sec.

THORACALE ROTATIE OP 1 KNIE
2x 10 - 2 zijden



ZWAAN
4x 30 sec. li/re 4x 30 sec. re/li

DAG 2

SCAPULA PUSH UP
10x

CAT-COW
10x

THORACALE ROTATIE OP 2 KNIEËN
10x 2 zijden

BLASTER
2x 3 min.

DOWN DOG
2 min.

BUTTERFLY
2 min.

DAG 3

HEUPROTATIE
10x rechts
10x links

LANGE EN KORTE KUIT
2x 30 sec. 2 zijden

RAG ROLL + OPTIE JEFFERSON CURL
2 min.

SIDE BEND
2x 30 sec.

DEEP SQUAT
2 min. **+ OPTIE ADDUCTOR STRETCH**

SHOULDER POW
2x 1 min.

DAG 4

ROMPROTATIE
10x

SCHOUDERROL
10x

FLAMENCO 3x 30 sec.

LUMBAR TWIST
1 min.

HAPPY BABY POSE
1 min.

BRUG
30 sec. vast 10x omhoog-omlaag

GLUTEUS + PIRIFORMIS STRETCH
2x 2 min.

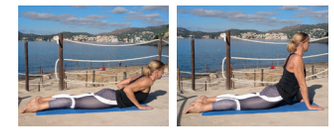
DAG 5

SCAPULA PUSH UP
10x

CAT-COW
10x

WORLDS GREATEST STRETCH
2x 10

PLANK
3x 30 sec.



BABY COBRA + UPDOG
3x 30 sec.

QUADRICEPS + ILIOPSOAS STRETCH
2x 2 min.

HEUP OPENER
10x 10 sec.