



TOP CHIROPRACTIE
— DE WEG NAAR EEN BETERE GEZONDHEID —

OEFENINGEN - GROEP 1

**VERBETEREN VAN DE
SOEPELHEID IN JE RUG EN NEK**

GROEP 1 - VERBETEREN VAN DE SOEPELHEID IN JE RUG EN NEK

DOEL

Terugbrengen van de kromming in de rug en nek. De juiste kromming van deze wervels zorgen voor een betere ligging en werking van het centrale zenuwstelsel.

AANTAL

3 keer per dag, 15 herhalingen.

OEFENING 1

ÉÉN KEER RECHTS EN ÉÉN KEER LINKS TELT ALS ÉÉN HERHALING

Draai je hoofd naar rechts en houd dit even vast (1 sec.)
Herhaal dit ook voor links.



OEFENING 2

ÉÉN KEER RECHTS EN ÉÉN KEER LINKS TELT ALS ÉÉN HERHALING

Kantel je hoofd naar rechts, terwijl je neus vooruit blijft, houd op het einde even de beweging vast (1 sec.)
Herhaal dit ook voor links.



OEFENING 3

ÉÉN KEER NAAR VOREN EN ÉÉN KEER NAAR ACHTEREN TELT ALS ÉÉN HERHALING

Kantel je hoofd naar voren en houd dit even vast (1 sec.)
Kantel nu je hoofd naar achteren en houd ook hier even vast.



GROEP 1 - VERBETEREN VAN DE SOEPELHEID IN JE RUG EN NEK

DOEL

Terugbrengen van de kromming in de rug en nek. De juiste kromming van deze wervels zorgen voor een betere ligging en werking van het centrale zenuwstelsel.

AANTAL

3 keer per dag, 15 herhalingen.

OEFENING 4

ÉÉN KEER NAAR VOREN EN ÉÉN KEER NAAR ACHTEREN TELT ALS ÉÉN HERHALING

Buig naar voren met de knien licht gebogen.
Kom omhoog en buig naar achteren.



OEFENING 5

ÉÉN KEER RECHTS EN ÉÉN KEER LINKS TELT ALS ÉÉN HERHALING

Kantel je lijf vanaf je heup naar rechts, houd op het einde even de beweging vast (1 sec.)
Herhaal dit ook voor links.



GROEP 1 - VERBETEREN VAN DE SOEPELHEID IN JE RUG EN NEK

DOEL

Terugbrengen van de kromming in de nek. Ook wel aangeduid als de Cervicale Lordose. De juiste kromming van deze nekwrvels zorgen voor een betere ligging en werking van het centrale zenuwstelsel.

AANTAL

3 keer per dag, 15 herhalingen.

OEFENING 6

ÉÉN KEER RECHTS EN ÉÉN KEER LINKS TELT ALS ÉÉN HERHALING

Ga met je voeten op heupbreedte staan.

Leg je rechterhand op je linkerheup met de duim naar boven.

Volg met je hoofd je duim en beweeg je duim met gefixeerde arm naar schuin boven je rechterschouder.

Zorg dat je arm achter je schouder uitkomt.



OEFENING 7

ÉÉN KEER OMHOOG EN OMLAAG TELT ALS ÉÉN HERHALING

Ga op je buik liggen, armen langs het lichaam en voeten over de rand van het bed.

Til langzaam je hoofd omhoog, vervolgens de schouders, totdat er spanning op de onderrug voelbaar is.

Laat je schouders en hoofd vervolgens weer zakken.

