



Werk jij op een kantoor, en zit je lang achter een bureau? Dan kunnen je spieren soms behoorlijk stijf worden. Je kan dan pijn ervaren in je nek, je schouders en je rug.

Niet alleen is het bevordelijk om even te rekken en strekken om spierpijn te voorkomen, ook is stretchen goed om de doorbloeding en concentratie te bevorderen.

Als de enige beweging die jij krijgt de tripjes van en naar het toilet zijn, is het een goed idee om deze 9 stretchoefeningen tijdens een werkdag te proberen.

Henk Heesbeen

Henk Heesbeen

Personal Trainer

Inhoud

- 1** *Nek- en rotatiestretch aan de achterkant*
- 2** *Bovenste extremiteit stretch*
- 3** *Staande onderrug stretch*
- 4** *Zittende onderrug stretch*
- 5** *Zittende onderste romp stretch*
- 6** *Rug en bovenkant schouder stretch*
- 7** *Kuit rekoefeningen*
- 8** *Nekstretch*
- 9** *Schouder stretch*

Nek- en rotatiestretch aan de achterkant



Uitgangspositie: stretchen tijdens het zitten of staan

- Strek je hoofd terwijl je zit of staat
- De andere arm hangt of ligt op de lage rug voor een betere rekbaarheid Trek het hoofd langzaam naar beneden richting de rechter oksel
- Probeer de schouder aan te raken met de kin, maar ga niet verder als je de rek voelt. Houd deze positie minstens 10 seconden vast
- Herhaal het strekken aan de andere kant



Henk Heesbeen

Personal Trainer

Bovenste extremiteit stretch



Het strekken van de extremiteiten van de bovenarm is effectief bij mensen die inactiviteit gerelateerde stijfheid in bovenarm en onderarm ervaren, en voor werknemers die vaak een bevroren hand hebben als gevolg van langdurig werken achter de computer of andere soortgelijke omstandigheden.

Uitgangspositie: Sta rechtop

- Voeten op schouderbreedte uit elkaar zetten
- Zet de ene voet iets voor de andere
- Met gebogen armen handen achter het hoofd
- Trek de ellebogen voorzichtig naar achteren
- Houd deze positie minimaal 10 seconden vast



Henk Heesbeen
Personal Trainer

Staande onderrug stretch

Uitgangspositie: Sta rechtop met de voeten bij elkaar

- Draai de linkerkant van het lichaam naar een kantoormuur
- Houd de afstand op ongeveer een armlengte afstand
- Plaats de linkerhand op schouderhoogte tegen de muur
- Leg de rechterhand bij het heupgewricht
- Trek de billen samen en draai de heupen lichtjes naar de muur toe.
- Gebruik de rechterhand om de rechterheup naar de muur te duwen
- Houd deze positie minimaal 10 seconden vast
- Herhaal het strekken aan de andere kant



Henk Heesbeen

Personal Trainer

Zittende onderrug stretch

Uitgangspositie: zit rechtop in een stoel

- Houd je ruggengraat recht
- Verbind de handen achter het hoofd
- Houd de ellebogen in een rechte lijn over de schouders
- Buig langzaam de taille aan de rechterkant terwijl u de elleboog naar de rechterheup beweegt
- Houd deze positie minimaal 10 seconden vast
- Herhaal het strekken aan de andere kant



Zittende onderste romp stretch

Uitgangshouding: Ga rechtop in een stoel zitten met de benen uit elkaar en de voeten op de grond

- Rond de boven rug langzaam rond en begin naar voren te leunen.
- Blijf zo veel mogelijk in de taille buigen, maar ga niet verder als je de rek voelt
- Laat het hoofd en de buik zakken tussen de benen en onder de dijen
- Voeten op de grond houden



Rug en bovenkant schouder stretch

Uitgangspositie: Zit rechtop met de voeten op schouderbreedte uit elkaar

- Breng de rechterarm over de voorkant van het lichaam,
- Grijp met je linkerhand de rechter elleboog vast
- Probeer de rechter elleboog naar je lichaam te bewegen
- Houd deze positie minstens 10 seconden vast
- Herhaal het strekken aan de andere kant



Kuit rekoefeningen

Uitgangspositie: sta tegenover een muur op een afstand van ongeveer 30 cm

- Zet beide handen tegen de muur
- Houd de linkervoet op zijn plaats, plaats de rechtervoet 30 achter de linkervoet
- Leun uw borst naar de muur terwijl u de rechterhiel op de grond houdt
- Houd deze positie minstens 10 seconden vast
- Herhaal de oefening aan de andere kant



Nekstretch



Uitgangspositie: sta rechtop met je voeten op schouderbreedte Linkerhand handpalm naar beneden, rechterhand handpalm naar boven

- Kijk in je open linkerhand
- Draai rustig met je hoofd naar rechts en tegelijk draai je ook je handen
- Rechterhandpalm naar beneden en linkerhandpalm naar boven
- Houd deze positie minstens 10 seconden vast
- Herhaal de oefening aan de andere kant



Henk Heesbeen
Personal Trainer

Schouder stretch

Uitgangspositie: neem een gehurkte houding aan terwijl je naar een deuropening kijkt

- Houd je voeten naast elkaar
- Houd de rechterschouder in lijn met de deurpost
- Pak de binnenkant van de deurpost vast met de rechterhand
- Laat de billen naar de vloer zakken
- Houd de rechterarm gestrekt en de voeten stevig geplant
- Houd deze positie minimaal 10 seconden vast
- Herhaal de oefening aan de andere kant

