



CHIROPRAxie DESIMPELE

STRETCH VAN DE LANGE RECHTE RUGSPIEREN

www.chiropractor-desimpele.be



Ga op uw handen en knieën zitten. Breng uw handen ver naar voor en breng daarna uw bekken naar achter en naar beneden. De bedoeling is dat u hierbij een aangename rekkingspijn voelt ter hoogte van de onderrug.

Houd deze stretch 5 sec aan. Ontspan daarna door uw bekken iets naar boven te brengen. Breng vervolgens terug uw bekken naar achter en beneden en hou opnieuw 5 sec aan. Herhaal deze rekbeweging 12x.



Indien 1 kant van de onderrug meer gestretcht moet worden plaatst uw de hand van die zijde op de andere hand.

Als u bijvoorbeeld de linkerhand op de rechterhand plaatst zult u meer rek voelen in de linker onderrug.



Als u iemand hebt om te assisteren kan deze persoon onderaan op uw rug duwen. De duwrichting is vooral naar de grond en een beetje naar achter.

Het contactoppervlak moet zo groot mogelijk zijn. De beweging gebeurt best heel traag, maar de kracht mag voldoende groot zijn. De bedoeling is om eerst langzaam naar beneden te duwen tot de rugspieren volledig opgespannen zijn, en dan deze positie 5 seconden aan te houden om daarna de spanning terug langzaam te lossen.

Deze stretch wordt ook 12x herhaald. Als men wenst één kant meer te stretchen kan het contact van de handen verplaatst worden in die richting.

Je kan ook een filmpje van deze oefening terugvinden via deze link of op onze website

[klik hier voor de video](#)



PRAKTIJK SINT-NIKLAAS

Maak een afspraak

Mercatorstraat 49 B5
9100 Sint-Niklaas

03 777 85 20

PRAKTIJK BEVEREN-LEIE

Maak een afspraak

Hoonakkerdreef 19
8791 Beveren-Leie

056 755 754