

Oefeningen bij (hyper)kyphose (1)



Borstrekking

Uitvoering: liggen op foam roller +
buikademhaling

60 seconden



Spierkracht extensoren rug

Uitvoering: opkomen met bovenrug tot
neutrale positie.

Eventueel armen in W- positie
(zwaarder)

8 herhalingen, 3 series



Spierkracht extensoren rug

Uitvoering: strekken arm en been

8 herhalingen, 3 series



Stretching hamstrings

Uitvoering: been strekken tot reksensatie

30 sec.



Stretching iliopsoas en rectus femoris

Uitvoering: been buigen, knie wijst naar beneden

30 sec.



Mobilisatie thoracale wervelkolom

Uitvoering: arm zijdelings bewegen, eventueel met dynaband (spierkracht)

8 herhalingen, 3 series