

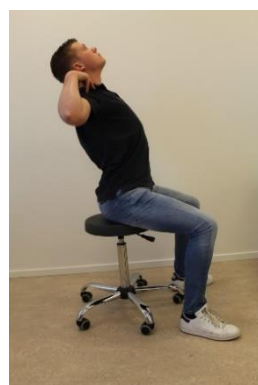


Top Health Groep



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

Strekken en buigen van de bovenrug – zittend



- UGH Zittend of staand, leg de vingers op je schouders met je ellebogen op zij in een hoek van 90 graden
- Beweging Buig naar voren en maak je krom. Kom weer terug naar de beginpositie en beweeg vervolgens door naar de strekking
- Dosering _____

Intensieve strekking van de bovenrug – zittend



- UGH Zittend op een stoel met een halfhoge niet-flexibele leuning; leg de handen in de nek
- Beweging Beweeg over de leuning naar achteren
- Dosering _____

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

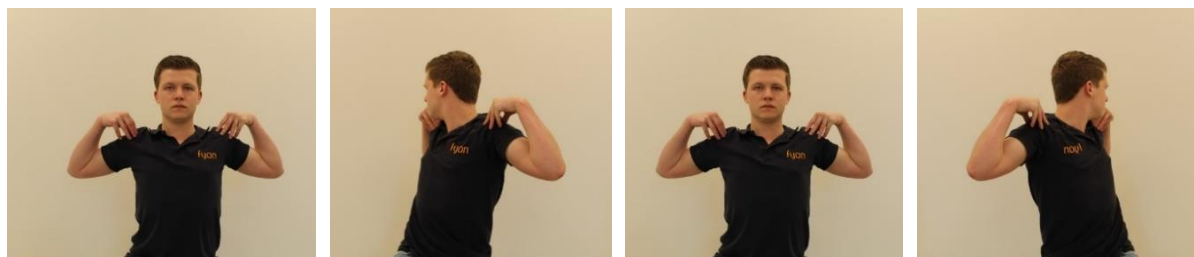
De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

Strekking van de bovenrug – liggend



UGH	Liggend op de rug op een samengerold handdoekje
Beweging	Maak een kleine beweging omhoog en zak weer ontspannen terug naar de gestrekte positie
Dosering	_____

Draaiing van de bovenrug – zittend of staand



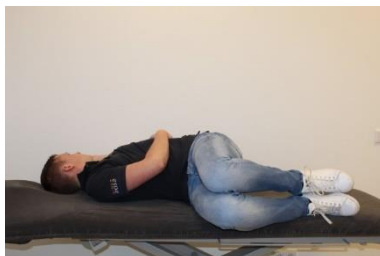
UGH	Zittend of staand, leg de vingers op je schouders met je ellebogen in een hoek van 90 graden.
Beweging	Draai vanuit deze positie naar links, beweeg terug naar het midden en draai vervolgens door naar rechts
Dosering	_____

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

Draaiing van de bovenrug – liggend



UGH Liggend op de zij; knieën 90graden opgetrokken
Beweging Draai met je bovenlichaam naar achteren; je arm en hoofd sturen de beweging
Dosering _____

Zijwaartse beweging van de bovenrug/ribspreiding



UGH Zittend of staand; ontspannen
Beweging beweeg met je arm over je hoofd tot dat je de strekking voelt aan dezelfde kant; beweeg terug naar de beginpositie en doe dezelfde beweging naar de andere kant
Dosering _____

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

Zijwaartse beweging van de bovenrug/ribspreiding met een stok



UGH Zittend of staand; Til de stok boven je hoofd
 Beweging Maak een zijwaartse beweging naar links om dezelfde kant te strekken; beweeg weer terug naar de beginpositie en beweeg vervolgens de andere kant op
 Dosering _____

3d beweging van de bovenrug – op handen en knieën



UGH Op handen en knieën; Leg een hand op je achterhoofd
 Beweging Draai vanuit deze positie met je elleboog onder je lichaam door; kom weer terug naar de beginpositie en beweeg vervolgens met je elleboog omhoog. Strek je goed uit vanuit je onderste arm en probeer de voorkant van je borst goed te strekken
 Dosering _____

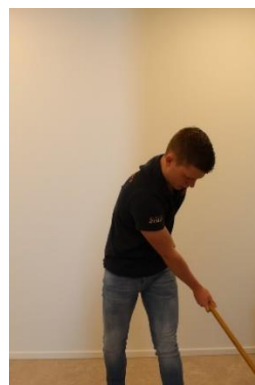


Top Health Groep



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

3d beweging van de bovenrug – “het zwaard”



UGH

Beweging:

Dosering

Staan; pak de stok met beide handen vast

Maak een uithaalbeweging en beweeg vloeiend van boven naar beneden naar de tegenoverliggende kant

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!