

# De nek en bovenrug

## *spierkracht versterkend*

Dit zijn oefeningen om de spieren van de nek en bovenrug te versterken en stabiliteit op te bouwen. Voer alle oefeningen rustig uit en bouw geleidelijk op. Probeer de oefeningen in series uit te voeren en neem ongeveer een halve minuut rust tussen de series.

Wilt u spiermassa opbouwen, verzwaar de oefening met minder herhalingen in een serie. Wilt u het uithoudingsvermogen van de spieren trainen, gebruik minder gewicht met meer herhalingen. Zorg ervoor dat de oefeningen ten alle tijden veilig uitgevoerd worden.

Zorg voor de juiste omgeving. Let op de ondergrond, gebruik bijvoorbeeld een matje of een handdoek voor grondoefeningen. Draag comfortabele kleding, zodat u vrijuit kunt bewegen. Bij hevige pijn: stop met oefenen. Het kan zijn dat u de oefeningen niet goed uitvoert of dat de oefening niet geschikt is voor u.

Succes!

---

### 1.CHIN TUCK

---



**Uitgangshouding:** Zit of lig

**Uitvoering:** Ga rechtop zitten. Trek de kin een klein stukje in en strek hiermee de nek op. Let op dat u bij deze oefening niet teveel kracht zet, de schouders laag houdt en de beweging klein. U kunt deze oefening ook in ruglig uitvoeren. Hiermee traint u de diepe buigspieren van de nek.

**Aantal herhalingen:**

**Uitgangshouding:** Zit of staand

**Uitvoering:** Maak de dynaband stevig vast aan bijvoorbeeld de deurknop. Houd de dynaband vast en trek met een gebogen elleboog de arm langs het lichaam naar achter. Houd de schouder laag. U kunt deze oefening ook met twee armen tegelijk uitvoeren.

**Aantal herhalingen:**

---

---

### 2.RETRACTIE DYNABAND

---



## *spierkracht versterkend*

---

### 3.DUMBELL ROW

---



**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Neem een gewichtje of een flesje water en neem met een hand ondersteuning. Buig de romp wat naar voren en laat de arm met het gewichtje recht naar beneden hangen. Beweeg vervolgens de elleboog richting het plafond zonder de schouder op te trekken. Hiermee traint u de spieren rondom het schouderblad.

**Aantal herhalingen:**

---