

### C.3. DE VLINDER

- Houd je hoofd recht en je buik hard (basishouding).
- Leg je handen in je nek en trek je schouderbladen samen.
- Druk je hoofd langzaam achteruit in je handen en tel tot 2.
- Ontspan, haal diep adem en herhaal dit 3 maal.
- Doe enkele vleugels zoals in het begin beschreven is, en masseer je nek zachtjes.



### D.3. DE DRIEHOEK

- Houd je hoofd recht en je buik hard (basishouding).
- Leun met je elleboog op je knie.
- Adem rustig en strek je andere arm naar boven uit zodat je een driehoek vormt.
- Voel je hele zijkant zachtjes rekken.
- Tel tot 10 en herhaal aan de andere kant.



## D. COOL DOWN

### D.1. DE KOORDDANSER

- Houd je hoofd recht en je buik hard (basishouding).
- Zet je ene voet voor de andere alsof je over een koord moet wandelen.
- Buig licht door je knieën, probeer je voorste knie boven de enkels te houden.
- Hou dit vol en tel tot 20.
- Herhaal dit met je andere voet.



### D.4. SHAKEN

- Schud je armen en benen los terwijl je tot 15 telt.



## OEFENINGEN IN BEELD

Wil je de oefeningen eens uitgevoerd zien of wil je ze altijd bij de hand hebben? Bekijk dan zeker de **video's** op onderstaande website of download de **app** van het Straighten Up team van Canada (EN/FR).

[www.straightenup.be](http://www.straightenup.be)

### D.2. DE TWISTER

- Houd je hoofd recht en je buik hard (basishouding).
- Zet je voeten wijder dan je schouders. Draai je lichaam rustig van kant naar kant.
- Laat je los meezwaaien en leun afwisselend op elk been.
- Doe dit en tel tot 15.



# STRAIGHTEN UP OEFENINGEN

BELGISCHE  
VERENIGING VAN  
CHIROPRACTORS



Uw chiropractor :

**Opgepast:** mocht u scherpe pijnen tijdens het oefenen ondervinden, zet het oefenen dan meteen stil en vraag raad aan uw chiropractor of huisarts.

# STRAIGHTEN UP BELGIUM

## WAAROM STRAIGHTEN UP?

Straighten Up Belgium is een makkelijk en leuk oefenprogramma, ontwikkeld door chiropractors, dat in totaal slechts 3 minuten duurt.

Je kan het overal en op elk moment van de dag doen: bv. thuis na het tandenpoetsen, op het werk als "mini-break" of als opwarming bij het sporten.

De oefeningen verbeteren de houding, versterken de spieren en zorgen voor minder belasting van de rug. Ze helpen rugpijn te voorkomen.

Het programma is opgedeeld in vier delen. Als geheugensteun hebben de oefeningen telkens een naam gekregen die verband houdt met de houding die men tijdens de oefening aanneemt.

- A. Basisoefeningen
- B. Opwarming
- C. Rechte houding
- D. Cool Down

## A. BASISOEFENINGEN

### A.1. DE BASISHOUDING

Probeer eerst deze houding onder de knie te krijgen alvorens de eigenlijke oefeningen te doen.

- Maak jezelf groot, sta kaarsrecht en houd je hoofd recht.
- Zorg ervoor dat je oren schouders knieën en enkels in een rechte lijn staan.
- Maak je buik hard.



### A.2. DE VLEUGELS

Deze basisoefening kan je tussen de andere oefeningen door doen.

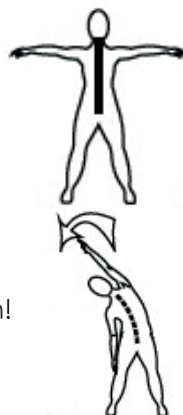
- Haal diep adem en ontspan je buik.
- Rol je hoofd zijdelings van kant naar kant.
- Leg je vingers in je nek en masseer die.
- Ontspan nu je schouders en rol deze naar achter en naar voor.
- Doe dit 15 tellen lang!



## B. OPWARMING

### B.1. DE WIEBELENDE STER

- Houd je hoofd recht en je buik hard (basishouding).
- Spreid armen en benen.
- Adem rustig en breng een arm langzaam over je hoofd.
- Kantel nu langzaam naar de andere kant.
- Ontspan je.
- Vergeet niet in en uit te ademen!
- Herhaal 2 maal aan elke kant.



### B.2. DE TOLLENDE STER

- Houd je hoofd recht en je buik hard (basishouding).
- Spreid armen en benen.
- Draai je hoofd om naar één van je handen te kijken.
- Draai langzaam je hele ruggengraat en blijf naar je hand kijken die naar achter gaat.
- Ontspan je.
- Vergeet niet in en uit te ademen!
- Herhaal 2 maal aan elke kant.



### B.3. DE GEKRUISTE STER

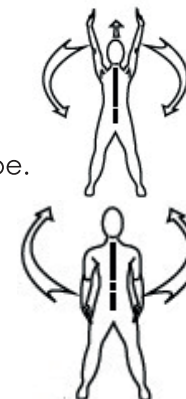
- Houd je hoofd recht en je buik hard (basishouding).
- Spreid je armen en benen.
- Houd je handen omhoog.
- Breng één elleboog naar je tegenovergestelde knie.
- Doe hetzelfde aan de andere kant.
- Herhaal 15 seconden lang.
- Ontspan en haal rustig adem.



## C. RECHTE HOUDING

### C.1. DE AREND

- Houd je hoofd recht en je buik hard (basishouding).
- Spreid je armen en trek je schouderbladen naar elkaar toe.
- Adem in en breng je armen langzaam samen boven je hoofd.
- Adem uit en breng je armen langzaam naast je lichaam.
- Herhaal dit 3 maal.



### C.2. DE KOLIBRIE

- Houd je hoofd recht en je buik hard (basishouding).
- Houd je armen rechtop en trek je schouderbladen naar elkaar toe.
- Maak kleine achterwaartse draaibewegingen met je armen en handen.
- Kantel nu van links naar rechts.
- Tel langzaam tot 10.

