

Strekking bovenrug – kracht en coördinatie

- Doe deze oefening het liefst nadat je op het stripje hebt gelegen, zodat de bovenrug meer ontspannen is en makkelijker strekt.
- Ga liggen op je buik op het schouderstandblok. Zorg dat de onderkant van je borst het blok raakt, maar je hals vrij is boven de vloer. Als je geen blok hebt volstaan een paar opgevouwen dekens. Je kan de oefening ook doen gewoon liggend op de vloer.
- Strek je armen langs je lichaam naar achteren en leg je handen op de vloer, je handpalmen wijzen omhoog. Ga met het hoge gedeelte van je voorhoofd naar de vloer, dit zorgt ervoor dat je nek zich verlengt.
- Probeer nu op je uitademing je bovenrug zoveel mogelijk te ontspannen. Op je inademing adem je naar je borst toe. Als je inademing het hoge gedeelte van je borst bereikt, ontstaat er een lichte druk van je borstbeen naar het blok toe.
- Neem het beeld erbij dat als je naar je borst toe inademt, de wervels van je rug iets dieper naar binnen worden getrokken. Til dan op het einde van je inademing je voorhoofd op van de vloer. Je zou het gevoel moeten krijgen dat deze beweging bijna vanzelf ontstaat, als een reactie op je inademing.
- Let op dat als je voorhoofd van de vloer beweegt, dat je je nek niet hol trekt! Je nek blijft zo lang mogelijk, de achterkant van je hoofd beweegt van je af.
- Op je uitademing hou je je nek op dezelfde hoogte, en ondersteunt de stand van je hoofd de ruimte in je borst. Laat dan op diezelfde uitademing je bovenrug verder inzakken. Dat zorgt ervoor dat je nek weer meer omhoog kan op je volgende inademing.
- Hoe meer je rug ontspant en hoe rechter hij wordt, hoe verder de beweging van je nek je rug in loopt. Totdat uiteindelijk de beweging van je nek je rug laat strekken tot aan de plek van het middenrugrolletje.
- Duw tenslotte je kruin heel licht van je af, met het gevoel dat dat lengte geeft aan je nek en rug.
- Als de rug voldoende in een strekking komt te staan voel je de spieren in je rug tussen je schouderbladen aanspannen. Dat kan een branderig gevoel opleveren. Als je niets voelt blijf dan helder in je aansturing, en geef vooral aandacht aan het laten inzakken van de rug tussen je schouderbladen op uitademingen.
- Je kan de oefeningen een paar minuten vasthouden, of een paar keer herhalen. Rust dan tussendoor met je voorhoofd op je pols.