

Oefeningen om je zithouding beter te voelen

Doe onderstaande oefeningen elke keer als je thuis aan de keukentafel of op je werkplek gaat zitten.

1. Leg je vingers onder je billen (schuin van achteren) en voel je zitbeenknobbels (onderste deel van je bekken) als je zit. Maak een holle rug en voel dat je zitbeenknobbels naar achteren gaan. En weer rechtop zitten. Ga dan onderuitgezakt zitten en voel dat je zitbeenknobbels naar voren gaan. Doe dit een paar keer en voel het verschil in druk op je zitbeenknobbels.
2. Ga rechtop zitten en laat je rug als een zak zand in elkaar zakken. Wat voel je dat er in je onderrug en met je zitbeenknobbels gebeurt?
3. Ga rechtop zitten en maak je zo lang mogelijk. Wat voel je in je onderrug en zit je voor of achter je zitbeenknobbels?
4. Ga de komende week elke dag op 3 verschillende stoelen zitten en voel het verschil in wat je voelt 😊.
5. Actief zitten is: zitten op je zitbeenknobbels waarbij je hoofd tussen je schouders en boven je bekkenregio staat (er dus niet voor of achter). Om je bovenrug daarbij wat meer te strekken beweeg je vinger vanaf je borstbeen iets schuin omhoog en volg je met je borstbeen je vinger (om je bovenrug iets te strekken). Let op dat je je onderrug niet hol trekt.

Heb je vragen over de oefeningen, het verbeteren van je zithouding of over je rugpijn, stuur me dan een mailtje zodat ik je verder kan helpen.

Je kunt mailen naar: p.vtspijker@vision4movement.nl.