

## De Rechte Rug Oefening

*Als je heel lang zit dan is het moeilijk om de rug recht te houden. Dat komt omdat de spiertjes dan moe worden en daardoor ga je inzakken.*

Deze oefening maakt de rugspieren sterker zodat je langer rechtop kan blijven zitten. Hoe moet je deze oefening dan doen? Dat gaan we hieronder uitleggen:

Leun met je rug tegen de muur aan.

Druk je onderrug helemaal plat tegen de muur en strek je armen 5x omhoog. Laat daarna je ellebogen weer zakken

Je hoofd mag niet naar voren komen!

## En...? Kan jij de hele rug tegen de muur houden?

Doe deze oefening: 3x



Alweer klaar? Goed gedaan! Je kan door naar de volgende oefening.

### Let op:

Heb je pijn of voelt het niet fijn tijdens deze oefening? Stop dan met de oefening en vertel je ouders en/of verzorgers dat deze oefening pijn doet.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder