

Recht je rug Nederland



Jara

Joep

Plezier in bewegen voor iedereen



Voor de ouders/verzorgers:

Lees eerst de informatie achterop deze folder, voor uw kind met het "Recht je Rug Nederland programma" begint. Sla deze bladzijde om en 'Begin hier'.

Begin hier

Hallo allemaal

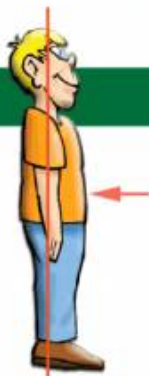


Jara

Joep

Wij zijn Jara en Joep en wij zijn erg blij dat we je kunnen leren hoe je goed voor je rug kunt zorgen. We laten een aantal oefeningen zien die je elke dag kunt doen.

Als eerste leert Joep je om als een kampioen te staan (basisregels):



- Sta recht op. Maak je lang.
- Houd je oren, schouders, heupen, knieën en enkels ongeveer in een rechte lijn net zoals Joep.
- Trek je buik in.

...en Jara heeft een oefening die je tussen alle oefeningen door kunt doen, namelijk:

- Adem rustig.
- Laat je hoofd losjes naar voren hangen en draai het langzaam van links naar rechts.
- Gebruik je vingers en wrijf rustig over je nek van het hoofd tot aan de schouders
- Ontspan je schouders en rol ze langzaam naar achteren en vervolgens naar voren.
- Doe dit 15 tellen lang.



Veel plezier met de oefeningen.

Het programma Recht je rug Nederland

Recht je rug Nederland voor kinderen is een 3-minuten oefenprogramma voor de rug. Het programma is verdeeld in drie onderdelen:

- De sterren als warming up
- De vliegende vriendjes voor een goede houding
- Balans voor evenwicht en als afronding

Met de begeleiding van Jara en Joep kunnen kinderen deze dagelijkse oefeningen makkelijk leren om de gezondheid van hun rug te bevorderen, de houding te verbeteren en om rugklachten te voorkomen.

Regelmatige training bevordert het evenwicht, de kracht en de flexibiliteit van rug en wervelkolom.

Het volgen van deze gouden regels kan de kans op rugproblemen bij uw kind verkleinen.

Pak je tas – een rugtas is de beste keuze als schooltas zolang deze over beide schouders gedragen wordt met de schouderbanden op de juiste lengte. De tas ligt dicht tegen de rug aan en het gewicht is gelijkmatig verdeeld.

Houd het licht – Neem alleen mee wat je nodig hebt zodat je tas niet te zwaar wordt.

Het beste voetje voor – Schoenen die goed steunen en een goede grip hebben maken het makkelijker om een zware schooltas te dragen.

Beweging – Gebrek aan beweging is de grootste vijand van uw kind. Zorg dat ze regelmatig bewegen, – hoe fitter een kind is hoe beter het zich voelt en hoe kleiner de kans op blessures.

Blijf bewegen – Lang in dezelfde houding is slecht voor de rug. Laat uw kind niet langer dan 40 minuten aaneengesloten televisie kijken of achter de computer zitten.

Computer houding – Als uw kind bezig is met de (spel)computer heeft het vaak niet in de gaten dat er onvoldoende steun in de rug is. Let daar op!

Belangrijke mededeling:

Deze oefeningen zijn ontwikkeld voor gezonde kinderen. Vraag zonnodig bij uw chiropractor, arts of therapeut of de oefeningen voor uw kind geschikt zijn.

Recht je rug Nederland is een initiatief van de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) in samenwerking met Bone & Joint Decade. Deze folder is tot stand gekomen met dank aan de British Chiropractic Association (BCA).

Voor meer informatie over dit programma:

www.rechtjerrug.nl
www.straightenupuk.org
www.chiropractie.nl

Nederlandse Chiropractoren Associatie 0513 412041
The British Chiropractic Association 44118 950 5950
© Nederlandse Chiropractoren Associatie. Alle rechten voorbehouden.

Recht je rug Nederland

1. De Sterren

De Schuine Ster



- Sta als een kampioen (zie Joep's basisregels bij "Begin hier").
- Spreid je armen en benen alsof je een ster bent. Adem diep in terwijl je langzaam één arm boven je hoofd uitstrekt...en je andere arm langs je been naar beneden laat glijden.

- Buig je ster nu naar de andere kant.
- Ontspan aan het einde van de rekoefening en vergeet niet om te ademen!!
- Voer de oefening aan elke kant 2 keer uit.



De Draaiende Ster

- Sta als een kampioen (zie Joep's basisregels bij "Begin hier").
- Ga weer als een ster staan.
- Draai je hoofd, zodat je naar één hand kijkt.
- Ontspan in deze houding en tel tot twee.
- Vergeet niet om te ademen!
- Voer de oefening aan elke kant 2 keer uit.



De Dansende Ster

- Sta als een kampioen (zie Joep's basisregels bij "Begin hier").
 - Spreid je armen en benen alsof je een ster bent.
 - Beweeg één elleboog voor je lichaam langs terwijl je je tegenovergestelde knie optilt.
 - Probeer met je elleboog de knie aan te raken.
 - Breng nu je andere elleboog voor je lichaam langs terwijl je je tegenovergestelde knie optilt.
 - Herhaal deze oefening 15 keer.



Denk aan Jara's ontspanningsoefeningen.

Je doet het prachtig!

2. De Vliegende Vriendjes

De Adelaar



- Sta als een kampioen (zie Joep's basisregels bij "Begin hier").
- Doe je armen opzij en trek je schouderbladen naar elkaar toe.
- Adem in en breng je armen langzaam boven je hoofd en klap in je handen.
- Adem uit en laat je armen langzaam naar beneden zakken.
- Doe deze oefening 5 keer achter elkaar.

De Kolibrie

- Sta als een kampioen (zie Joep's basisregels bij "Begin hier").
- Doe je armen opzij en trek je schouderbladen naar elkaar toe.
- Draai je handpalmen omhoog.
- Maak kleine achterwaartse cirkels met je armen en handen.
- Buig van links naar rechts terwijl je de cirkels blijft maken.
- Doe deze oefening 10 tellen lang.



De Vlinder



- Sta als een kampioen (zie Joep's basisregels bij "Begin hier").
- Leg beide handen in je nek, achter je hoofd.
- Breng je ellebogen rustig naar achteren.
- Duw voorzichtig en langzaam je hoofd tegen je handen en tel tot twee.
- Ontspan en adem diep in en uit.
- Herhaal deze oefening 3 keer.

Denk aan Jara's ontspanningsoefeningen.

Dat gaat lekker!

3. Balans

De Koorddanser

- Sta als een kampioen (zie Joep's basisregels bij "Begin hier").
- Doe alsof de vloer een touw is dat hoog in de lucht gespannen is. (Probeer dit NOOIT met een echt touw!!!!)
- Doe een stap naar voren op het touw.
- Zorg ervoor dat je knie boven je enkel staat en niet boven je tenen.
- Blijf 20 tellen in balans!
- Herhaal de oefening met je andere been voor.



De Rocker

- Sta als een kampioen (zie Joep's basisregels bij "Begin hier").
- Zorg ervoor dat je voeten wijder staan dan je schouders.
- Draai je lichaam rustig van de ene naar de andere kant.
- Laat je armen losjes meezwaaien, terwijl je je gewicht verplaatst van je ene naar je andere been.
- Blijf doorgaan terwijl je tot 15 telt.



De Driehoek

- Sta als een kampioen (zie Joep's basisregels bij "Begin hier").
- Spreid je armen en benen alsof je een ster bent.
- Buig naar één kant en steun met je elleboog op je gebogen knie.
- Adem in en breng langzaam je andere arm boven je hoofd zodat je lichaam een driehoek maakt (net zoals Jara).
- Voel de rek in je lichaam.
- Tel tot 10 en herhaal aan de andere kant!
- Schud armen en benen los terwijl je tot 15 telt.

Denk aan Jara's ontspanningsoefeningen.

We zijn klaar. Dat was leuk!

