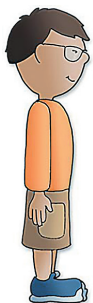


BEGIN HIER



Wij zijn Radinka en Rob,
en wij gaan jullie leren hoe je voor je rug moet zorgen.
We zullen jullie een paar leuke oefeningen aanleren.



De Kampioen

Eerst zal Rob jullie tonen hoe je moet
staan als een kampioen!
Maak jezelf groot, sta kaarsrecht en houd
je hoofd recht.
Zorg er zoals Rob voor dat je oren,
schouders, knieën en enkels in een rechte
lijn staan.
Maak je buik hard.

....en Radinka laat je een oefening
zien die je altijd tussendoor kan doen:

De Vleugeltjes

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!



www.straightenup.be



Straighten Up is een oefenprogramma voor je rug dat
slechts 3 minuten duurt. Het is opgedeeld in drie stukken:

de Ster (opwarming)
de Vliegende Vriendjes (rechte houding)
en Balans (cool down)

Alle oefeningen worden begeleid door Rob en Radinka.
Door deze oefeningen dagelijks te doen onderhouden
kinderen hun "rughygiëne".

De Belgische Vereniging voor Chiropractors heeft nog
enkele tips voor een gezonde rughygiëne:

Rugzak:

Een rugzak is een goed alternatief voor een boekentas. Draag
je rugzak altijd dicht tegen je rug en gebruik altijd beide
schouderbanden om het gewicht gelijkmatig te verdelen.

Hou het licht:

Controleer je boekentas dagelijks en neem enkel mee wat je
die dag nodig hebt.

Stevige funderingen:

Draag altijd stevige schoenen om zo je rug te ontlasten.

Beweeg:

Zorg ervoor dat je niet langer dan 40 minuten in dezelfde
houding zit. Beweeg dagelijks om een sterke rug te krijgen en
om zwaartijdigheid tegen te gaan.

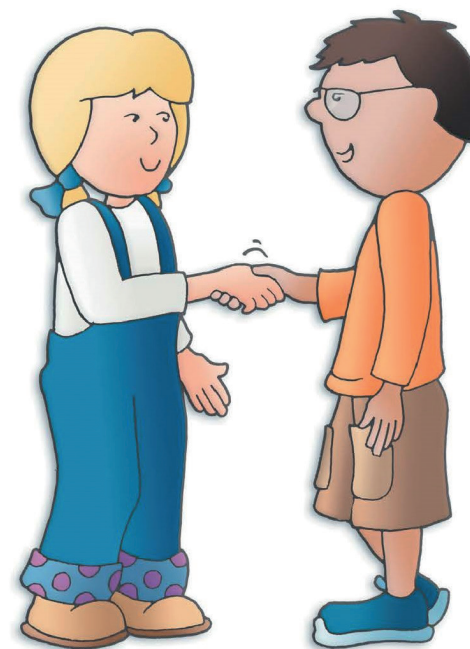
Computer en TV:

Zorg dat je rug goed ondersteund is wanneer je voor de
computer of TV zit.

www.chiropraxie.org



Bewegen is leuk!



Radinka

Rob

Voor de ouders:

Opgepast: mocht uw kind klagen over scherpe
pijnen tijdens het oefenen, zet het oefenen dan
meteen stil en vraag raad aan uw chiropractor
of huisarts.

www.straightenup.be



Straighten Up Belgium

I. DE STERREN

DE WIEBELENDE STER



Sta als een kampioen!

(Hoofd recht en buik hard)
Spreid armen en benen zoals een ster. 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.



DE TOLLENDE STER

Sta als een kampioen!

(Hoofd recht en buik hard)
Spreid armen en benen zoals een ster.
Draai je hoofd om naar één van je handen te kijken. Draai langzaam je hele ruggegraat 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.



DE GEKRUISTE STER



Sta als een kampioen!

(Hoofd recht en buik hard)
Spreid je armen en benen zoals een ster.
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.



goed bezig!

II. DE VLIEGENDE VRIENDEN

DE AREND



Sta als een kampioen!

(Hoofd recht en buik hard)
Spreid je armen zoals Radinka en trek je schouderbladen naar mekaar 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.

DE KOLIBRIE

Sta als een kampioen!

(Hoofd recht en buik hard)
Houd je armen zoals Radinka en trek je schouderbladen naar mekaar toe.
Maak kleine achterwaartse draaibewegingen met je armen en handen.
Kantel nu van links naar rechts .
Tel langzaam tot 10.



DE VLINDER



Sta als een kampioen!

(Hoofd recht en buik hard)
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.

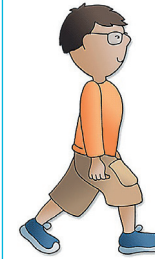
Doe enkele vleugeltjes zoals Radinka je liet zien in het begin, en masseer je nek zachtjes.



goed bezig!

III. BALANS

DE KOORDDANSER



Sta als een kampioen!

(Hoofd recht en buik hard)
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 tenen te houden.
Hou dit vol en tel tot 20.
Herhaal dit met je andere voet .

DE TWISTER



Sta als een kampioen!

(Hoofd recht en buik hard)
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.

DE DRIEHOEK

Sta als een kampioen!

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



SHAKEN !

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

Da's was leuk! We zijn klaar.