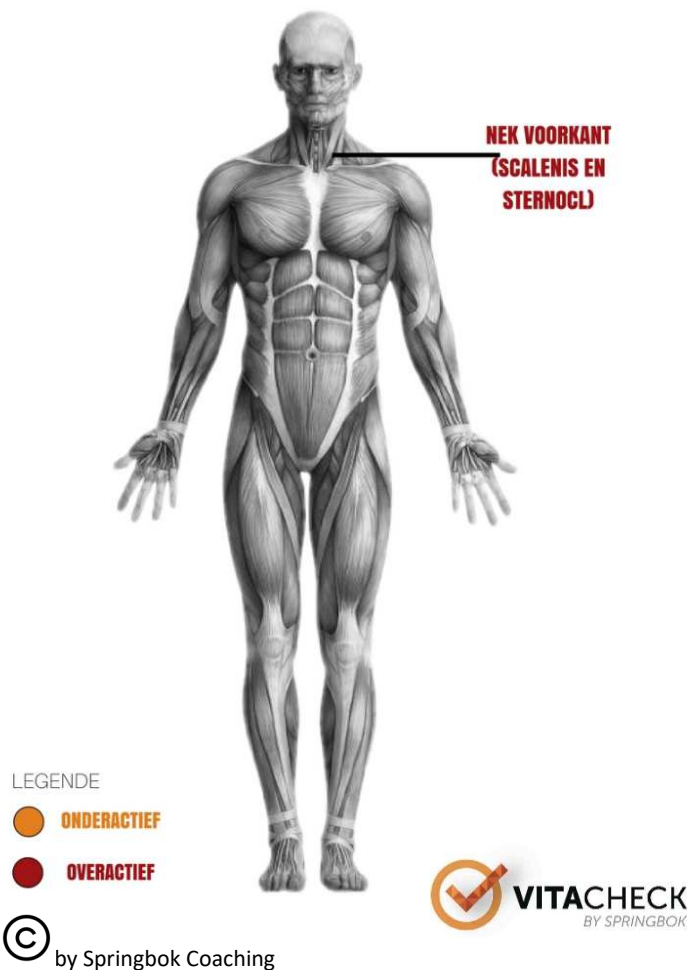


HOOFD NAAR VOOR

Op basis van de squat assessment kwam volgende compensatie naar voor: hoofd neigt naar voor (niet in rechte lijn met het bovenlichaam) . Deze compensatie komt doordat sommige spieren overactief (overspannen = rood gekleurd) zijn, andere onderactief (= oranje gekleurd).

Hieronder vind je het overzicht van de over- en onderactieve spiergroepen/zones:



Door deze functionele analyse kunnen wij op basis van deze over- en onderactieve zones volgende oefeningen meegeven. Onderactieve spieren moeten verstevigd worden. Overactieve of te gespannen spieren moeten gestretcht (statisch) of losgemaakt (mobiliseren, foamrolling,...) worden.

Hieronder je oefenprogramma voor een betere kracht- en stabiliteit in je gehele lichaam.

STRETCHING - losmaken

Doel: **overspannen of overactieve spieren op rek brengen.** Elke spiergroep 15 seconden statisch op rek brengen (beide kanten). Je mag gerust elke spier 2x stretchen.

1. **Nek (sternocleidomastoid):**

- ✓ Leg je hand op je I-hand op je rechteroor, en trek heel rustig je hoofd naar je linker-schouder. Blijf mooi stabiel met je bovenlichaam. Kijk daarna in de richting van de rechterboven hoek (geen foto)

2. **Schouder / bovenrug** (levator scapulae, upper trapezius)

- ✓ Leg je hand op je I-hand op je rechteroor, en trek heel rustig je hoofd naar je linker-schouder. Blijf mooi stabiel met je bovenlichaam (zie foto 1)
- ✓ Leg je beide handen op je achterhoofd, breng je ellebogen naar achter en naar buiten toe. Voel de stretch tussen je schouderbladen (foto 2)



VERSTEVIGING - kracht

Doel: **correcte houding van de nek/hoofd gedurende de ganse dag**

Bij deze compensatie (hoofd neigt te veel naar voor) gaan we er vooral op letten om gedurende de ganse dag (computerewerk) of tijdens oefeningen je hoofd zoveel als mogelijk in een neutrale positie te houden

- ✓ Maak je groot
- ✓ Trek je borstkas open, breng je schouders iets naar achter (schouderbladen naar elkaar laten toekomen)
- ✓ Trek je kin iets wat in (= maak een dubbele kin)