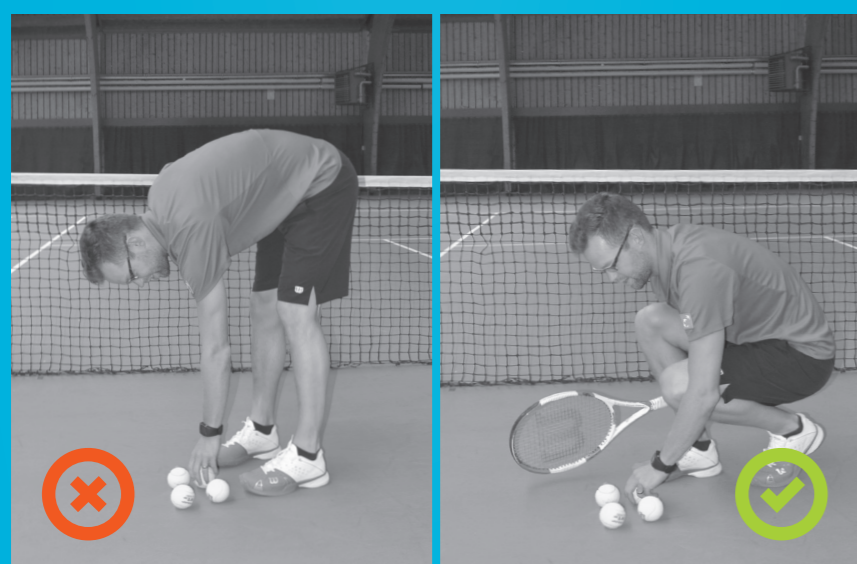


# Rugpijn voorkomen

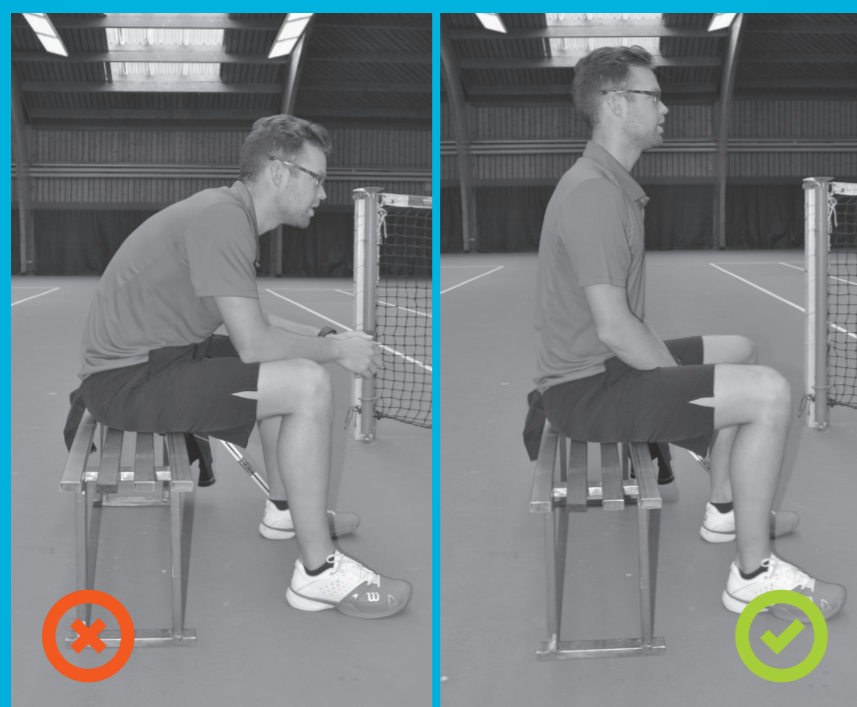
Draag een tenniszak met **BEIDE** schouderriemen op de **RUG**



Om ballen te rapen: buig **VOLLEDIG** door de benen



Ga met een **RECHTE** rug zitten op de spelersbank



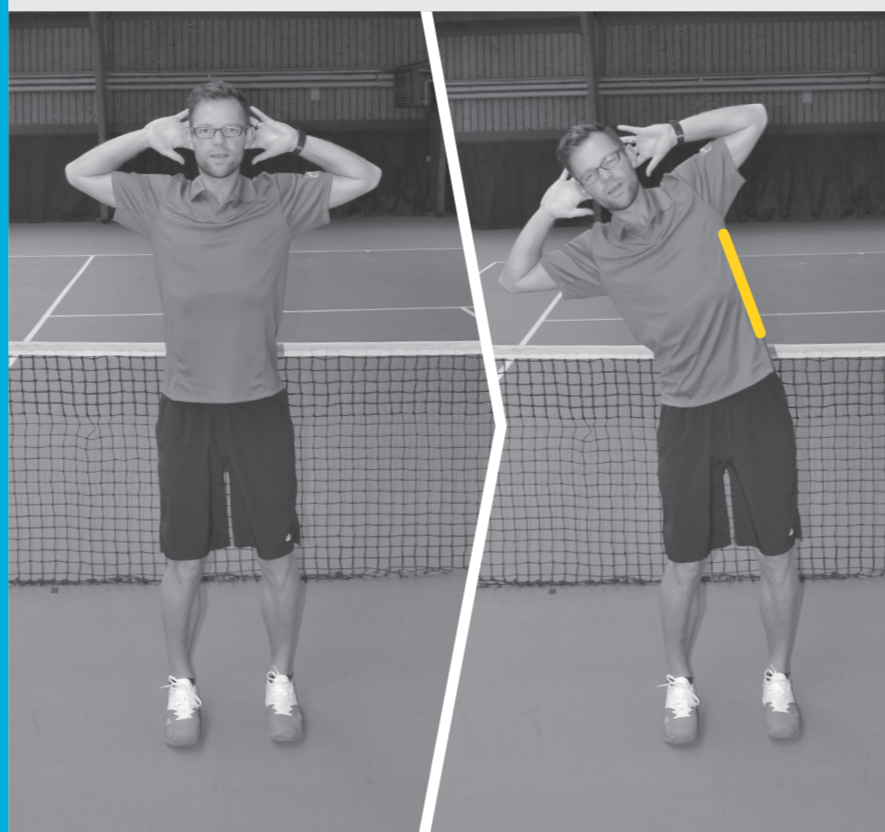
Je hebt maar één (tennis)lichaam, verzorg jezelf!

> Volg Tennis Vlaanderen op [tennisvlaanderen.be](http://tennisvlaanderen.be)

## Beweeglijkheid wervelkolom

- ✓ Voer de oefeningen uit aan het **BEGIN** van een opwarming, training of wedstrijd
- ✓ Voer de oefening **10 maal** (links én rechts = 1 maal) **langzaam** uit
- ✓ **REK** voelen moet, pijn voelen mag niet

 **Heb je regelmatig ergens pijn of last? Ga dan langs bij je dokter.**



### 1. Zijwaartse beweeglijkheid

- Plooi lichtjes de knieën om stabiel te staan
- Het bekken mag **NIET** mee bewegen tijdens de oefening
- Blijf tijdens de oefening in het frontale vlak (= niet voorover buigen)

✓ **Beweeglijkheid van de spieren langs beide zijden van de wervelkolom verbeteren**

### 2. Beweeglijkheid bij rotatie

- Plooi lichtjes de knieën om stabiel te staan
- Het bekken mag **NIET** mee bewegen tijdens de oefening, enkel het bovenlichaam roteert

✓ **Beweeglijkheid van de rotatiespieren rond de wervelkolom verbeteren**



### 3. Beweeglijkheid van de achterste keten

- Plaats één been gestrekt naar voor en laat de tenen van de voet naar boven wijzen
- Zwaai beide handen naar voor en duw **TEGELIJKERTIJD** het zitvlak naar achter
- Blijf tijdens de beweging naar voor kijken en reik je armen zo ver mogelijk naar voor

✓ **Beweeglijkheid van de rug- en bilspieren en achterste beenspieren verbeteren**

