

Nekbeserings

Met die rugbyseisoen nou amptelik op dreef, gaan noodhulpspanne langs duisende velde weer hul storie moet ken.

Die grootste bekommernis vir afrigters en ouers (seker veral ma's) is nekbeserings – dié wat 'n man Maandae op die saalbyeenkoms met 'n onvleierende nekstut laat sit, maar ongelukkig ook die ernstiger besering wat tot verlamming en selfs die dood kan lei.

Dikwels kan hierdie voorvalle met goeie kondisionering van nek- en skouerspiere voorkom word. Maar kom ons wees eerlik: Die meeste kêrels gee eerder aan hul bisepe, maagspiere en borsspiere (*pecs*) aandag, terwyl kardinale kondisionering van spiere van onder meer die rug, nek, skouers en knieë afgeskeep word.

Juis daarom was dit vir JIP verblydend om op die Opti-M Neck Solution af te kom. Sonder om te huiwer, pleit ons by skole en ouers om die veiligheid van rugbyspelers voorop te stel en dié produk te oorweeg.

Groeïende kinders doen dikwels veel meer kwaad as goed wanneer hulle met gewigte oefen. Hierdie risiko word met die Opti-M-toestel uitgeskakel, aangesien van rekke en 'n mens se eie inspanning of teenkrigte gebruik gemaak word.

Die geleidelike versterking van die betrokke spiere kan dus gedoen word in 'n omgewing waar werklike spelsituasies nageboots word en 'n rugbybal deel van die proses is. Dit is nie 'n foefie nie, maar is deur ervare biokineticus ontwikkel. Willem de Waal en JD Moller van die Blitsbokke, asook Neil Powell van die span dit tans in vir hul rehabilitering van nekbeserings.

Die prentjies hier langsaan gee 'n baie basiese idee van sommige oefeninge, maar meer is op ons webwerf (jip.co.za) beskikbaar. Nader andersins die knape by ☎ 086 100 1118 of info@opti-m.co.za.



Dinamiese diagonale oefeninge.



Nek- en skouerspiere moet saam geoefen word.



Reaksie-oefeninge met rekke aan albei regoppale.



Sywaartse bewegings met spanning op nekspiere.



Die OPTI-M Neck Solution is 'n funksionele én bekostigbare toestel. Dit kan vir voorseisoense kondisionering asook vir rehabilitasie ná 'n nekbesering gebruik word. Wat hierdie produk so goed maak, is dat dit 'n speler die kans bied om nek- en skouerspiere in alle normale vlakke van beweging te versterk. Daarmee bedoel ek dat jy oefeninge kan aanpas om spiere in die sagitale vlak (voor en agter), laterale vlak (sywaarts) en in die roterende vlak sterker te maak. – Clint Readhead, fisioterapeut van die Wêreldbeker-Springbokke in 2007.