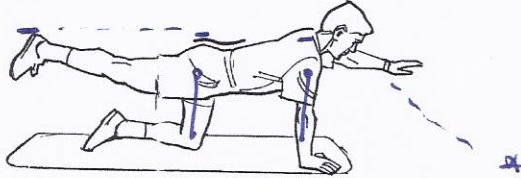


## Rugstabiliserende oefeningen

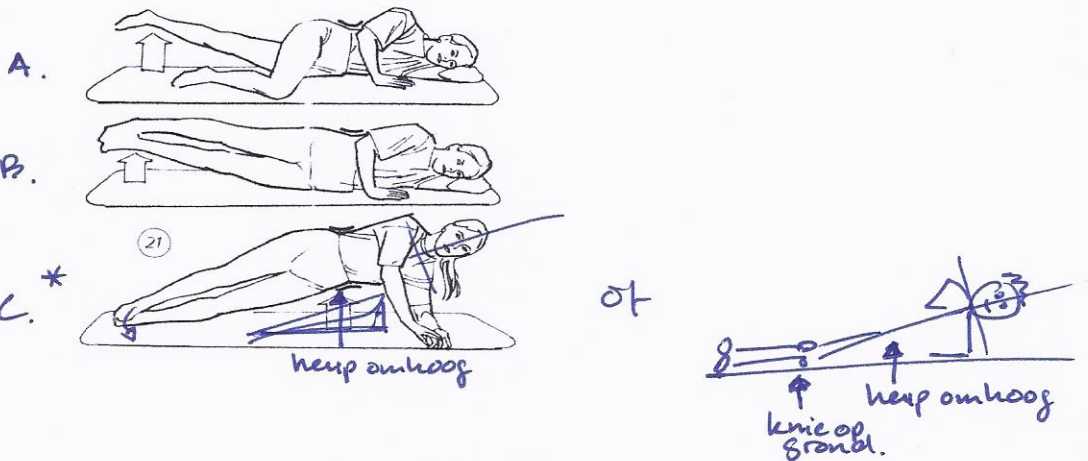
1. De Kruisoefening; handen recht onder schouders, knieën recht onder heupen. Maag lichtjes intrekken en pak een vast punt op ca. 0.5 m. In een rustig tempo steek eerst een been naar achteren en steek vervolgens de tegenovergestelde hand uit naar voren. Houdt positie 3-5 sec. vast. Daarna terug naar beginhouding en doe hetzelfde met de andere kant. 5x/kant – 3x/totaal. N.B. Probeer niet over te naar de kant waar de knie op de grond staat!



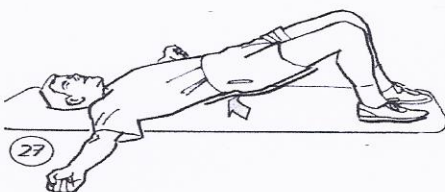
2. De Plank; maak een plank van uw lichaam door op uw tenen en ellebogen te leunen, is dit te zwaar steunt u dan op uw knieën en elleboog. Houdt deze positie 10-15 sec. vast, 3x totaal N.B. Belangrijk dat uw niet doorzakt met de buik



3. De Zijkanten – In combinatie met bovenstaande oefeningen, kiest u een van deze 3 onderstaande oefeningen. Bent u beter getraind dan kunnen alle 3 oefeningen gedaan worden. Neem positie aan zoals op plaatje. – voor A. licht uw been op van de vloer houdt positie ca. 5 sec. - 3x/kant. Voor B. Licht nu beide benen van de vloer, houdt deze 3-5 sec. vast - 3x/kant. Voor C. Steun op zijkant van uw voeten (evt knieën) en uw elleboog, zodat de heup van de grond komt. Houdt positie ca 10 sec. vast. Vervolgens andere kant – 3x totaal



Onderrug/billen: Men begint in liggend met de voeten op de grond, vervolgens licht men het achterwerk omhoog. Hierbij houdt u de rug, billen en maag stram. Houdt positie ca. 10-15 sec



## Rugstabiliserende oefeningen

Eventueel:

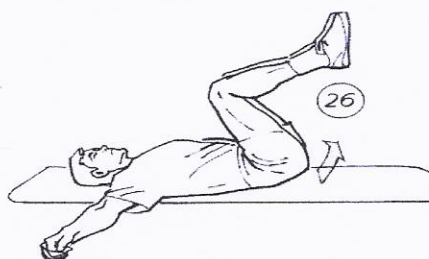
Crunches: (zie plaatje) Buikspieroefening waarbij de rug op de mat/grond blijft en alleen de bovenrug iets van de grond komt. Span de buikspieren, houdt even vast en ga controleert weer liggen; 10-15x, 3x totaal



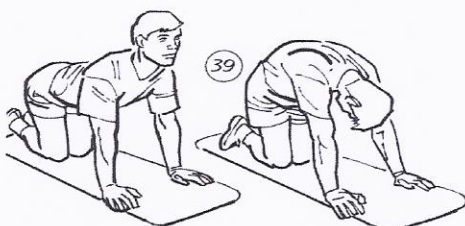
Zijwaartse Crunches: Bij deze oefening beweegt u de schouder richting de tegenovergestelde knie. Wederom de schouders om en om iets van de grond lichten. Houdt hierbij de spanning in de buikspieren vast; 10-15x, 3x totaal



Onderbuikspieren: Met knieën in de lucht (zoals op plaatje) licht de billen van de grond, en ga gecontroleerd weer omlaag; 10x – 3x totaal



"De Kat": Rug krommen en hollen. Bij hol maken, achterwerk naar achteren, hoofd omhoog, maag naar beneden. Bij krommen, rug omhoog, hoofd naar beneden. Houdt beide posities ca 5 sec vast



Alternatief: Hetzelfde als "de kat" maar ipv de handen, nu met de ellebogen op de grond. Houdt beide posities ca 5 sec. vast

