

















Bij alle rompstabiliserende oefeningen aanspannen	Diepe dwarse buikspieren	BESCHRIJVING OEFENING / BASIS ROMPSTABILISERENDE OEFENINGEN
		<p>Trek de navel in door de diepe dwarse buikspieren aan te spannen. Let hier bij op dat je niet je buik in houdt maar blijf door ademen. Als je dit moeilijk vindt: tel hardop, doe net alsof je je plas inhoudt. Voel met je handen net boven je bekken of je spieren voelt aanspannen.</p>

Bij alle rompstabiliserende oefeningen aanspannen	Fijne rugspiertjes (m. multifidi)	BESCHRIJVING OEFENING / BASIS ROMPSTABILISERENDE OEFENINGEN
		<p>Span de kleine rugspiertjes aan door de onderrug licht te hollen. Let op dat de bewegingsuitslag niet te groot is, de holling moet minimaal zijn. Voel met je handen langs je wervelkolom of je de spiertje voelt aanspannen.</p>

Superman	Verzwarend		BESCHRIJVING OEFENING
			<p>Ga op handen en knieën zitten. Trek je navel in, rug een klein beetje hol. Strek een been naar achteren, en zorg dat het been en de rug in een rechte lijn zijn. Strek de tegenovergestelde arm, de vingers wijzen omhoog, met de arm in lijn van de rug en het been, Wissel li been/re arm af met re been/li arm.</p> <p>Verzwarend 1: Plaats in de uitgangshouding de handen en knieën tegen elkaar Verzwarend 2: Til in de supermanhouding de voet die op de grond steunt iets op.</p> <p>Series: 1 (li + re) Herhalingen: 6 Duur: 15 sec</p>

Rugligsteun – Pelvic Bridge	Verzwarend	BESCHRIJVING OEFENING
		<p>Ga op de rug liggen. Buig de knieën en hou hierbij de voeten op de ondergrond. Leg de armen naast je bovenlichaam op de grond of verzwaar de oefening door ze gekruist op je borst te plaatsen. Trek de navel iets in en maak de rug een klein beetje hol. Breng het bekken omhoog. Til het bekken goed op.. Er moet een rechte lijn kunnen lopen van de schouders, via de rug, bovenbenen naar de knieën.</p> <p><i>Verzwarend 1:</i> Strek 1 been, trek de tenen naar je toe. Zorg dat de voorzijde van het bekken links en rechts even hoog blijven tijdens de oefening. Laat dit niet zakken! Er moet een rechte lijn zijn van de schouders tot aan de enkel. <i>Verzwarend 2:</i> Dezelfde uitvoering op een zachte ondergrond (zoals een bed)</p> <p>Series: 2 Herhalingen: 6 Duur: 5 sec</p>
Buikligsteun - Hoover	Verzwarend	BESCHRIJVING OEFENING
		<p>Ga op de buik liggen met aangesloten onderarmen en de knieën gebogen. Trek de navel iets in en maak de rug een klein beetje hol. Kom tot buikligsteun op beide onderarmen en knieën. Zorg dat de rug recht is in lijn met de bovenbenen.</p> <p><i>Verzwarend 1:</i> Strek één been uit. Trek de tenen naar je toe. Let erop dat het been in het verlengde van je bovenlichaam blijft en maak geen holle rug. <i>Verzwarend 2:</i> de oefening kan verder verzwaard worden door tegenovergestelde arm recht vooruit te strekken en daarbij de vingers omhoog te laten wijzen. Hef dus het linker been en de rechter arm tegelijk. Hou de oefening vast en zorg dat de romp stabiel blijft. Wissel beide kanten af.</p> <p>Series: 2 Herhalingen: 3 Duur: 10 sec.</p>
Bridge pose -	Verzwarend	BESCHRIJVING OEFENING
		<p>Ga op de rug liggen. Buig de knieën en hou hierbij de voeten op de ondergrond. Leg de armen naast je bovenlichaam op de grond of verzwaar de oefening door ze gekruist op je borst te plaatsen. Trek de navel iets in en maak de rug een klein beetje hol. Breng het bekken omhoog. <i>Zorg dat de rug recht is in lijn met de bovenbenen.</i> Maak kleine gecontroleerde stapjes met de voeten naar voren. Blijf ondertussen de rompspieren goed aanspannen. Doe je dit niet dan is de kans groot dat je gaat compenseren en je de bovenbenen te veel gaat belasten. Maak weer stapjes terug zodat je in de uitgangspositie (rugligsteun) komt.</p> <p>Series: 2 Herhalingen: 8</p>

Zijwaartse ligsteun – side plank	Verzwarend	Verzwarend	BESCHRIJVING OEFENING
			<p>Ga op een zij liggen. Steun op de onderarm en plaats de andere arm in de zij. Buig de knie van het onderste been 90 graden. Zorg dat de beide bovenbenen in lijn zijn met de rug.</p> <p>Trek de navel iets in en maak de rug een klein beetje hol.</p> <p>Span de rompspieren aan en kom rustig en gecontroleerd naar boven. De elleboog staat nu onder de schouder</p> <p><i>Verzwarend 1:</i> het bovenste been ± 50 cm te heffen en eventueel nog de arm te heffen (in een hoek van 90 graden met het lichaam). Zorg dat het lichaam recht blijft zodat er een denkbeeldige rechte lijn door het onderste bovenbeen, de rug en het hoofd getrokken kunnen worden. Zorg dat het bekken aan de bovenzijde niet naar voren of achteren kantelt. Tenen van het bovenste been aanspannen (naar je toe trekken). Wissel links en rechts af.</p> <p>Series: 2 (li + re) Herhalingen: 3 Duur: 10</p>
			<p>BESCHRIJVING OEFENING</p> <p>Ga op de buik liggen met aangesloten onderarmen en de knieën gestrekt.</p> <p>Trek de navel iets in en maak de rug een klein beetje hol.</p> <p>Plaats de handen onder de schouders en druk je zelf op tot de ellebogen bijna gestrekt zijn. Laat je daarna weer zakken tot je ellebogen ongeveer 90 graden zijn. Zorg dat de rug recht in lijn is met de bovenbenen en dat de voorzijde van het bekken links en rechts even hoog blijft tijdens de oefening.</p> <p>Series: 3 Herhalingen: 20</p>
			<p>BESCHRIJVING OEFENING</p> <p>Ga op de rug liggen. Buig de knieën en hou hierbij de voeten op de ondergrond.</p> <p>Buig vanuit deze uitgangspositie een van de heupen (klem een tennisbal thv je lies)</p> <p>Trek de navel iets in en maak de rug een klein beetje hol.</p> <p>Breng het bekken omhoog. Zorg dat de rug recht is in lijn met het bovenbeen dat niet gebogen is. Er moet een denkbeeldige lijn kunnen lopen van de schouders naar de knie (door de rug en het bovenbeen).</p> <p>Zak tot de grond en kom weer tot de uitgangspositie (rugligsteun) met kniehef. Zorg dat de knie goed gebogen blijft. Wissel series links en rechts af.</p> <p>Series: 2 (li + re) Herhalingen: 10</p>

Zijwaartse ligsteun -	Variatie - zwaar		BESCHRIJVING OEFENING
			<p>Ga op een zij liggen. Onderste knie gebogen, bovenste been gestrekt. Steun op de onderarm. Trek de navel iets in en maak de rug een klein beetje hol. Span de rompspieren aan en kom rustig en gecontroleerd naar boven. Je steunt nu op de binnenkant van de voet en beweegt met het onderste been. Buig de onderste knie en strek het been voor het lichaam uit. Buig deze vervolgens weer en breng het bovenbeen weer onder het andere bovenbeen. Zorg dat het lichaam recht blijft tijdens de oefening. Zorg dat het bekken aan de bovenzijde niet naar voren of achteren kantelt. Wissel series links en rechts af.</p> <p>Series: 2 (li + re) Herhalingen: 10</p>
Hoover - Pike	Verzwarend		BESCHRIJVING OEFENING
			<p>Ga op de buik liggen met aangesloten onderarmen en de knieën gestrekt. Trek de navel iets in en maak de rug een klein beetje hol. Kom tot buikligsteun op beide onderarmen en tenen. Zorg dat de rug recht is in lijn met de bovenbenen. Zorg dat de voorzijde van het bekken links en rechts even hoog blijven. Ga rustig en gecontroleerd met je romp omhoog tot je niet hoger kan. Ga daarna weer rustig terug naar de uitgangspositie, de buikligsteun. Herhaal dit.</p> <p>Series: 2 Herhalingen: 6</p>
Heel drops – 2 benen			BESCHRIJVING OEFENING
			<p>Ga op je rug liggen. Buig de heupen en knieën 90 graden. Trek de navel iets in en maak de rug een klein beetje hol. Tik met beide hakken de grond aan. Breng beide onderbenen weer gecontroleerd naar de horizontale positie. Let op dat je rug niet te hol wordt, evt. controleren met je vingers in de holte van de onderrug.</p> <p>Series: 3 Herhalingen: 10</p>