

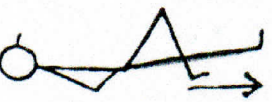




De volgende oefeningen gaan over het trainen van rugstabiliteit. Hieronder is de uitgangspositie ruglig met knieën gebogen. Er volgen een aantal stappen van deze uitgangspositie. De oefeningen worden qua moeilijkheid opgebouwd. Het is belangrijk dat u deze oefeningen stap voor stap volgt en dat u een oefening eerst beheerst voordat u doorgaat naar de volgende stap.

| Oefening | Omschrijving | Leidraad herh./sec. |
|--|--|------------------------|
|  | <p>Basis aanspanning in ruglig met knieën gebogen</p> <p>Zoek een comfortabele houding waarbij de lage rug niet helemaal vlak tegen de vloer ligt, en ook niet overmatig holgetrokken is: tussen deze twee uitersten in.</p> <p>Plaats uw vingers boven op de twee botten voor aan uw bekken. Beweeg uw vingers net binnen de twee botten zodat ze boven een zachte plek zit op uw buik.</p> <p>Trek uw navel naar uw wervelkolom toe zonder uw rug of bekken te bewegen. Span niet 100% aan, maar 30%; deze spieren moeten namelijk de hele dag door blijven werken. U zal deze diepe aanspanning voelen onder uw vingers.</p> <p>Hou vast en blijf ademen</p> | |
|  | <p>Stap 1</p> <ul style="list-style-type: none"> -basis aanspanning diepe buikspieren -til langzaam één van uw gebogen benen een paar centimeters van de vloer op, en laat deze dan weer zakken. Herhaal met het andere been. -er mag geen beweging bij rug en bekken plaatsvinden. | |
|  | <p>Stap 2</p> <ul style="list-style-type: none"> -basis aanspanning diepe buikspieren -strek een been langzaam net boven de vloer uit, en beweeg deze dan terug. Herhaal met het andere been -er mag geen beweging bij rug en bekken plaatsvinden. | |
|  | <p>Stap 3</p> <ul style="list-style-type: none"> -basis aanspanning diepe buikspieren -maak een "brug" door middel van uw bekken op te tillen. Beweeg langzaam terug. -houd de buikspieren aangespannen tijdens de hele beweging. | |
|  | <p>Stap 4</p> <ul style="list-style-type: none"> -basis aanspanning diepe buikspieren. -maak een brug zoals in Stap 3. -verplaats uw gewicht over 1 been. Strek het andere been omhoog en dan terug. Herhaal dit met het ander been. -houd uw knieën op dezelfde hoogte en uw bekken recht. | |