

Versterking van rug- en buikspieren

- 1 Laat de oefeningen liefst voorafgaan door een algemene warming-up.
- 2 De oefeningen zijn gerangschikt van licht naar zwaar; houd hiermee rekening in de opbouw van uw programma.
- 3 Adem rustig door tijdens de oefeningen; juist ook op het zwaarste moment.
- 4 Houd een oefening minimaal 5-10 seconden vol; liefst langer. Voer de oefeningen links en rechts uit.
- 5 Houd in een schema bij met hoeveel seconden u een oefening volhoudt hoe vaak u een oefening herhaalt, per keer en per week.

Herhaal elke oefening minimaal 10 keer.

- 6 Raadpleeg voor uitbreiding of aanpassing van deze oefeningen een sportfysiotherapeut of een Sportmedisch Adviescentrum.



1



Uitgangshouding: U ligt op uw rug met de handen achter het hoofd.

Oefening: Druk eerst beide hielen in de grond en houd dit vol gedurende de oefening. Kom nu langzaam met hoofd en schouders omhoog totdat u duidelijk uw knieën kunt zien.

2



Uitgangshouding: U ligt op uw rug, knieën opgetrokken en de handen achter het hoofd.

Oefening: Tik nu met de linker elleboog de rechter knie aan. Linker schouder en rechter been komen hierbij van de grond. Tik daarna met de rechter elleboog de linker knie aan.

3



Uitgangshouding: U ligt op uw rug en legt beide armen ongeveer op schouderhoogte aan één kant van het lichaam. Hierdoor draait u enigszins op één zij.

Oefening: Kom in deze houding met het bovenlichaam omhoog. De schouders vrij van de grond is ver genoeg.

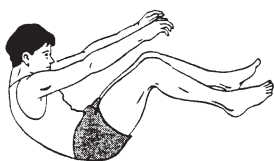
4



Uitgangshouding: U ligt op uw rug met gebogen knieën.

Oefening: Kom omhoog tot u met de handen bij de knieën komt. Het opkomen gaat als volgt: u rolt uzelf als het ware op; eerst het hoofd, dan de schouders. Houd uw rug rond.

5



Uitgangshouding: U ligt op uw rug en houdt beide benen gebogen en los van de grond.

Oefening: Terwijl u de benen licht gebogen in de lucht houdt, probeert u zover mogelijk 'op' te komen.

6



Uitgangshouding: U ligt op uw buik met de armen gestrekt voor u.

Oefening: Maak u eerst zo lang mogelijk en til dan tegelijkertijd linker arm en rechter been op. Even vasthouden en dan wisselen.

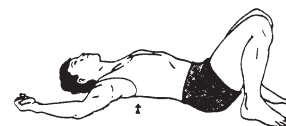
7



Uitgangshouding: U zit op uw hielen met de romp voorovergebogen en houdt uw armen zijwaarts en de ellebogen naar boven gebogen. (Ook andere armhoudingen zijn mogelijk).

Oefening: Trek de schouderbladen naar elkaar toe. Zo trekt de rug recht. Doe deze oefening met verschillende armhoudingen en merk op dat u steeds verschillende rugspieren aanspant.

8



Uitgangshouding: U ligt op uw rug met gebogen knieën. De armen gespreid op schouderhoogte op de grond, met de ellebogen gebogen.

Oefening: Druk de rug omhoog door met armen (vooral ellebogen) tegen de grond af te zetten. Laat het hoofd tijdens de oefening rustig liggen.