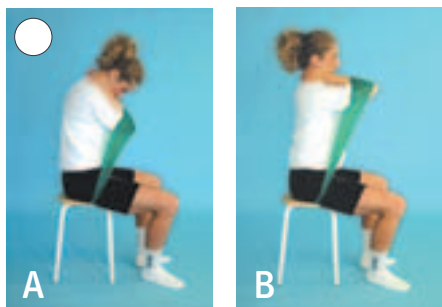


Voorbeelden oefeningen wervelkolom BWS

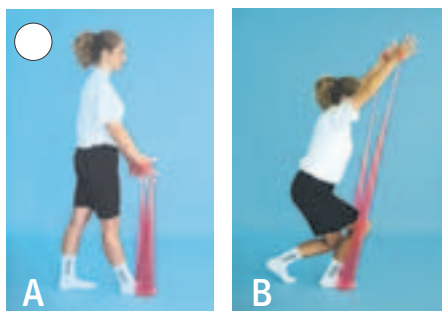
1. Opwarmen
2. Streckprogramma spieren
3. Uitvoeren van de oefening:
 - correcte uitvoering van de beweging
 - stabiele beginpositie
 - uitademen bij belasting
 - juiste keuze bandweerstand
 - 3 tot 5 series met elk 10 tot 15 herhalingen
 - Stoppen bij pijn, gevoeligheid en spierverkrampingen
4. Doel van de oefening: mobiliteit, stabiliteit, coördinatie, versterking.

A = BEGINPOSITIE

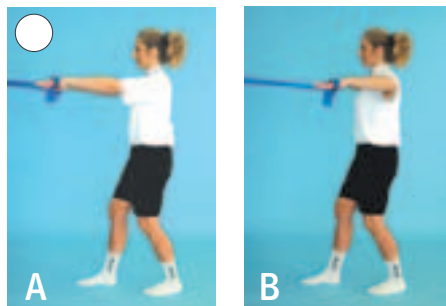
B = EINDPOSITIE



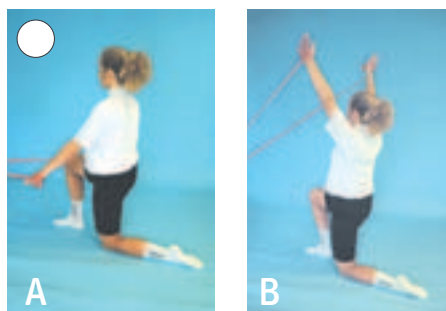
Stabiele zithouding. Lendenwervelkolom rechtop. Handen in de nek ineensluiten en daarbij halswervelkolom stabiliseren. Wervelkolom recht en ellebogen naar voren naar boven brengen.



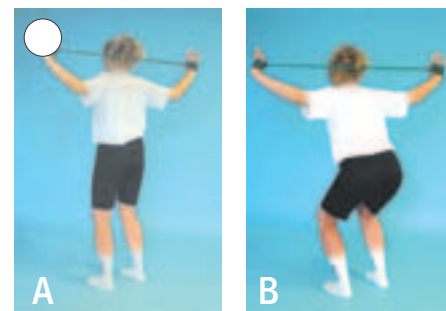
In loophouding hurkbeweging maken. Daarbij gestrekte armen/handen naar voren naar boven bewegen. Wervelkolom recht.



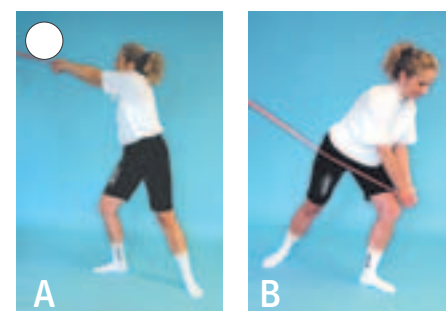
Handen/armen op schouderhoogte. Ellebogen naar achteren brengen tot op schouderhoogte. Schouderbladen tijdens beweging naar achteren en naar beneden duwen.



Stabiele beginpositie. Wervelkolom recht. Armen/handen gestrekt naar voren naar boven bewegen. Geen uitwijkbewegingen met het bekken maken.



Stabiele beginpositie. Voeten/benen gelijkmatig belasten. Knieën buigen en bovenlichaam naar voren brengen. Spanning op band tijdens bewegingsvoortgang steeds hetzelfde.



Diagonale beweging met beide armen van achteren boven naar voren beneden. Gewicht steeds op voorste been plaatsen.

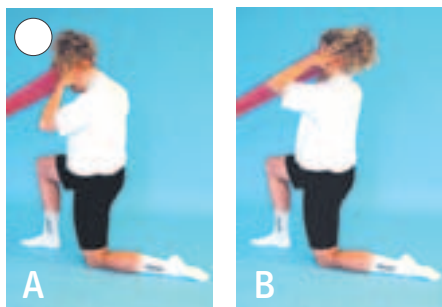


Voorbeelden oefeningen voor de wervelkolom HWS

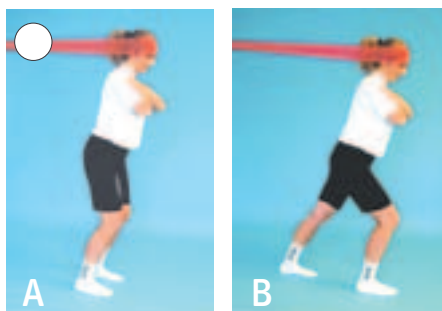
1. Opwarmprogramma spieren
2. Streckprogramma spieren
3. Uitvoeren van de oefening:
 - langzame en correcte uitvoering van de beweging
 - stabiele beginpositie
 - uitademen bij belasting
 - juiste keuze bandweerstand
 - 3 tot 5 series met elk 10 tot 15 herhalingen
 - Stoppen bij pijn, gevoeligheid en spierverkrampingen
4. Doel van de oefening: mobiliteit, stabiliteit, coördinatie, versterking

A = BEGINPOSITIE

B = EINDPOSITIE



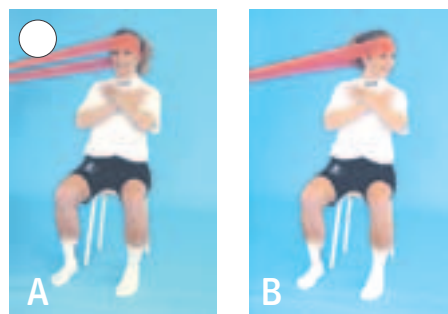
Stabiele beginpositie. Hoofd naar achteren naar boven brengen. Wervelkolom recht, niet overstrekken. Met de handen het band fixeren.



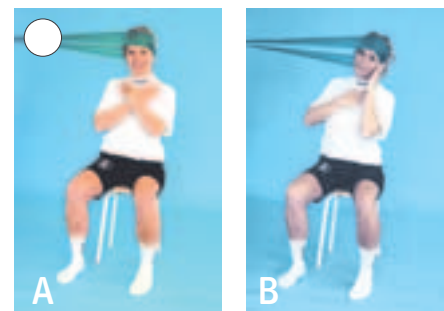
Wervelkolom stabiliseren. Handen/armen op borsthoogte kruisen en spieren aanspannen. Buik- en rugspieren aanspannen. Uitstappen naar voren en weer terug. Hierbij de wervelkolom in dezelfde positie handhaven.



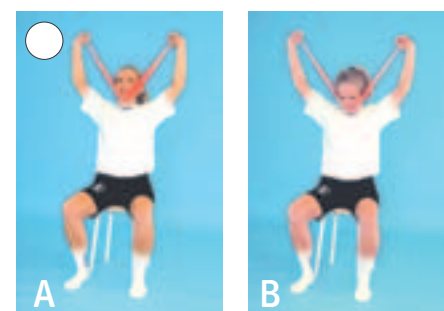
Wervelkolom stabiliseren. Handen/armen op borsthoogte kruisen en spieren aanspannen. Halswervelkolom recht fixeren. Op linkerbeen stand nemen en balanceren.



Stabiele zithouding rechtop. Handen/armen op borsthoogte kruisen en spieren aanspannen. Voorzichtig langzaam het hoofd tegen de trekrichting van het band indraaien. Schouders en borstkas mogen niet meebewegen.



Stabiele zithouding rechtop. Handen/armen op borsthoogte kruisen en spieren aanspannen. Voorzichtig langzaam opzij buigen van het hoofd tegen de trekrichting van het band in. Hand ondersteunt fixatie van het band.

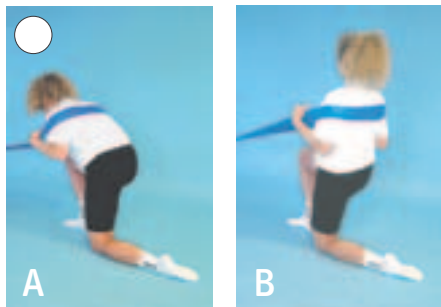


Stabiele zithouding rechtop. Handen fixeren band. Kin richting borstbeen bewegen. Hoofd niet naar voren duwen. Schouders en borstkas mogen niet meebewegen.

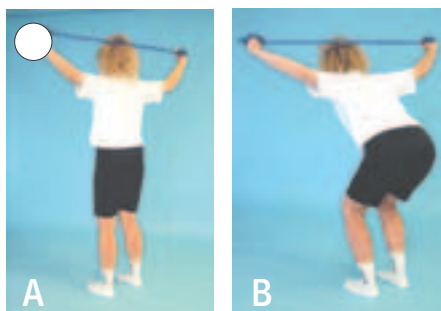


Voorbeelden oefeningen voor de wervelkolom LWS

1. Opwarmen
 2. Streckprogramma spieren
 3. Uitvoeren van de oefening:
 - correcte uitvoering van de beweging
 - stabiele beginpositie
 - uitademen bij belasting
 - juiste keuze bandweerstand
 - 3 tot 5 series met elk 10 tot 15 herhalingen
 - Stoppen bij pijn, gevoeligheid en spierverkrampingen
2. Doel van de oefening: mobiliteit, stabiliteit, coördinatie, versterking

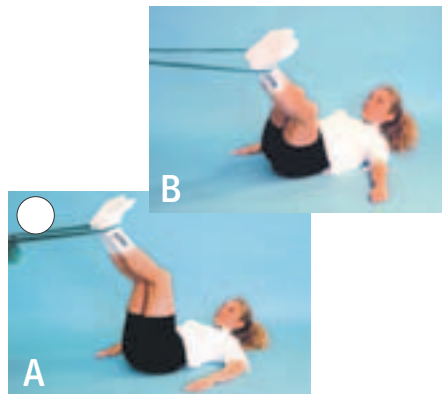


In stabiele beginpositie de bovenarmen tegen de borstkas fixeren waarbij de handen de band op de plaats houden. Wervelkolom en bekken in één lijn brengen.

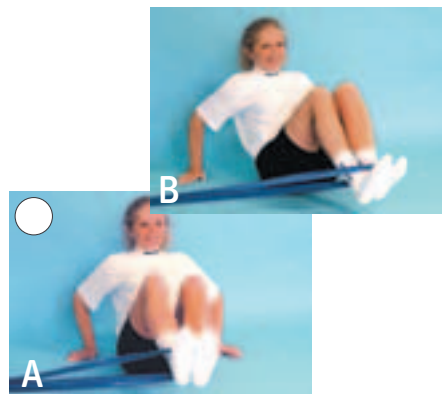


In stabiele beginpositie, waarbij voeten/benen evenveel worden belast, de knieën buigen en bovenlichaam naar voren bewegen. De spanning van de band tijdens beweging steeds hetzelfde houden en beweging in één lijn uitvoeren.

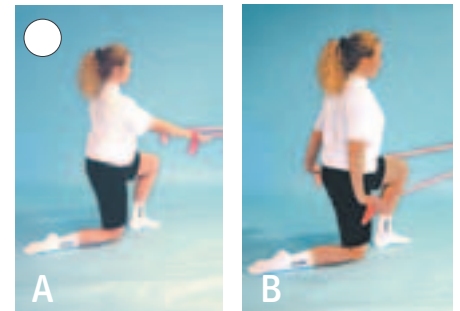
A = BEGINPOSITIE
B = EINDPOSITIE



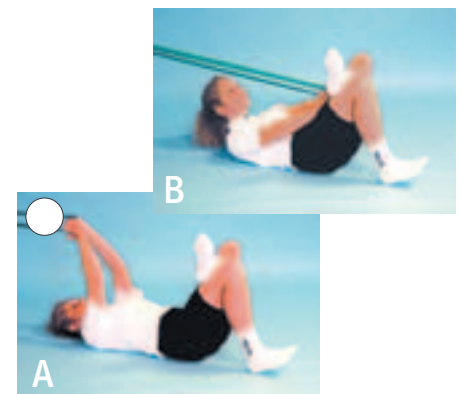
In stabiele rugligging de knieën iets buigen ongeveer ter hoogte van de onderbuik. Draai beweging met beide benen maken zonder te grote draai van de wervelkolom.



Met wervelkolom rechtop en gestabiliseerd door ondersteuning met armen/handen draai beweging met beide benen maken.



In stabiele beginpositie en rechtop de gestrekte armen loodrecht naast het bovenlichaam brengen. Schouderbladen naar achteren en naar beneden duwen.



Beide armen licht gebogen van achteren/boven naar voren/beneden brengen. De afstand tussen de punt van de kin en het borstbeen tijdens de oefening steeds hetzelfde houden en de beweging op een niveau. Let op de stand van de benen.

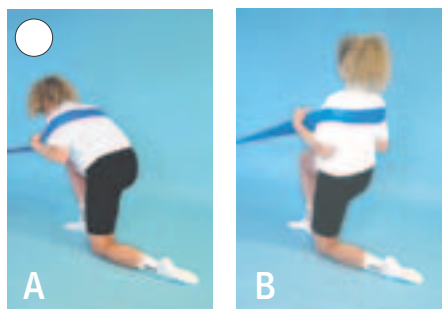


Voorbeelden oefeningen voor de wervelkolom WS

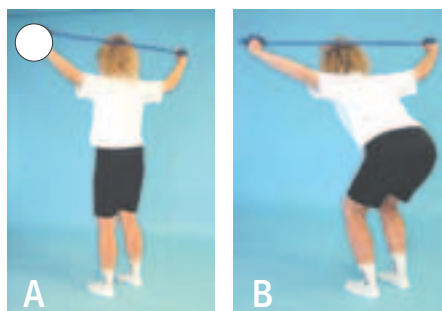
1. Opwarmprogramma spieren
2. Streckprogramma spieren
3. Uitvoeren van de oefening:
 - correcte uitvoering van de beweging
 - stabiele beginpositie
 - uitademen bij belasting
 - juiste keuze bandweerstand
 - 3 tot 5 series met elk 10 tot 15 herhalingen
 - Stoppen bij pijn, gevoeligheid en spierverkrampingen
4. Doel van de oefening: mobiliteit, stabiliteit, coördinatie, versterking.

A = BEGINPOSITIE

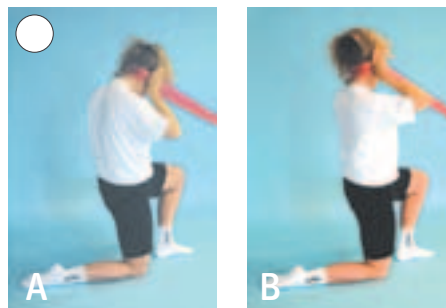
B = EINDPOSITIE



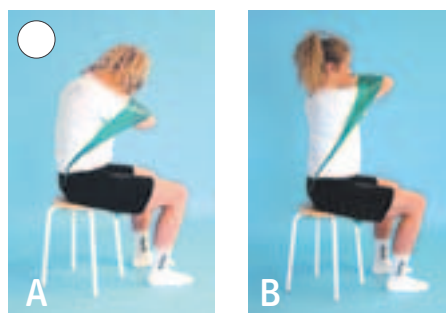
Stabiele beginpositie. Bovenarmen tegen borstkas fixeren. Handen houden band op plaats. Wervelkolom en bekken rechtop op één lijn. Langzaam teruggaan naar beginpositie.



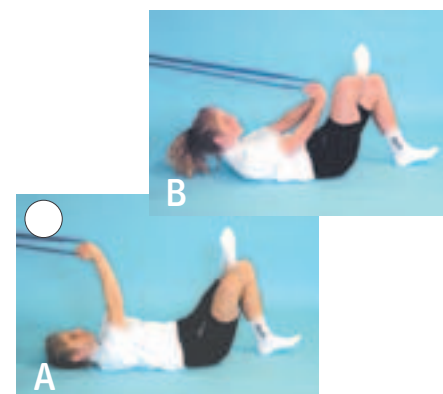
Stabiele beginpositie. Beide voeten/benen even zwaar belasten. Knieën buigen en bovenlichaam naar voren brengen. Bandspanning steeds hetzelfde tijdens de beweging. Langzaam terugbewegen naar beginpositie.



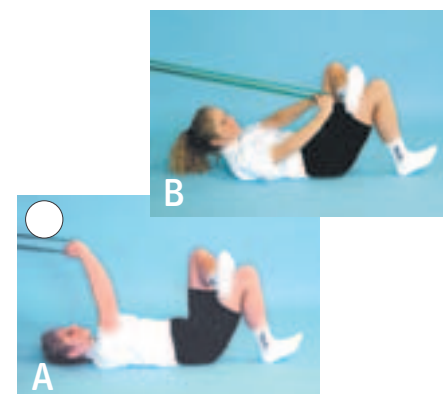
Stabiele beginpositie. Hoofd naar achteren naar boven brengen. Wervelkolom rechtop, niet overstrekken. Handen fixeren band. Langzaam teruggaan naar beginpositie.



Stabiele zithouding. Handen in de nek ineensluiten en daarbij de halswervelkolom stabiliseren. Wervelkolom rechtop en ellebogen naar voren duwen. Langzaam terugbewegen naar beginpositie.



De licht gebogen armen aan beide zijden van achteren/boven naar voren/beneden brengen. Hoofd en schouderbladen worden iets opgetild. Afstand tussen puntje kin en borstbeen tijdens beweging steeds hetzelfde en beweging op één lijn. Op beenpositie letten. Langzaam teruggaan naar beginpositie.



Beide armen iets buigen en van achteren boven diagonaal naar voren beneden brengen. Afstand tussen punt van de kin en borstbeen blijven tijdens de beweging steeds hetzelfde. Op beenhouding letten. Langzaam terugbewegen naar beginpositie.

