


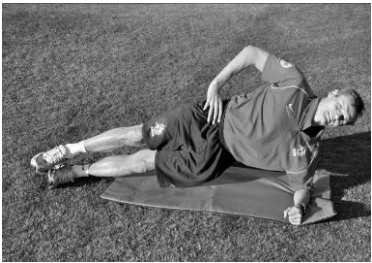

Bij alle rompstabiliserende oefeningen aanspannen	Diepe dwarse buikspieren	BESCHRIJVING OEFENING / BASIS ROMPSTABILISERENDE OEFENINGEN
		<p>Trek de navel in door de diepe dwarse buikspieren aan te spannen. Let hier bij op dat je niet je buik in houdt maar blijf door ademen. Als je dit moeilijk vindt: 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 - dynamisch			BESCHRIJVING OEFENING
			<p>Ga op handen en knieën zitten. Trek je navel in, rug een klein beetje hol. Kijk vooruit en strek een been naar achteren, de tegenovergestelde arm naar voren. Zorg dat het been en arm zo gestrekt wordt dat het been, rug en arm een rechte lijn vormen. Breng de elleboog en de knie van de uitgestrekte arm en been naar elkaar toe en strek opnieuw uit tot arm, rug en been weer in een rechte lijn zijn. Herhaal dit.</p> <p>Series: 2 (li + re) Herhalingen: 10 Duur: 2 sec</p>

Gerrad Tafhimi [1]

Crunch recht	BESCHRIJVING OEFENING		
	<p>Ga op je rug liggen. Buig de heupen en knieën 90 graden. Hou de armen gekruist op de borst of verzwaar de oefening door de handen achter de oren te plaatsen.. Trek de navel iets in en maak de rug een klein beetje hol.</p> <p><u>Ondersteun</u> de nek, trek niet aan het hoofd/de nek. Zorg dat bij de uitvoering van de crunch, continu spanning op de buikspieren staat, ook tussen de herhalingen door.</p> <p>Series: 3 Herhalingen: 20</p>		
Side plank – dumbbell rotation	Verzwarend	BESCHRIJVING OEFENING	
			<p>Ga op een zij liggen. Steun op de onderarm (en hou een haltertje vast met de andere arm/hand). Buig de knie van het onderste been 90 graden. Trek de navel iets in en maak de rug een klein beetje hol. Span de rompspieren aan en kom rustig en gecontroleerd naar boven. Hef de bovenste arm (met halter) in een hoek van 90 graden met het lichaam, tot loodrecht boven het lichaam. Volg met je ogen/hoofd de hand/halter. Breng de arm weer terug tot onder het lichaam en herhaal de oefening. Zorg dat het lichaam recht blijft tijdens de oefening (denkbeeldige rechte lijn door de benen, de rug en het hoofd). 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: 8</p>
Buikligsteun - Hoover	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.</p> <p><i>Verzwarend 1:</i> Probeer één been maximaal 30 cm te heffen en trek de tenen naar je toe. Wissel links en rechts af.</p> <p>Series: 2 Herhalingen: 4 Duur: 10</p>	

<p>Heel slides</p> 			<p>BESCHRIJVING OEFENING</p> <p>Ga op je rug liggen. Buig de heupen en knieën 90 graden. Trek de navel iets in en maak de rug een beetje hol.</p> <p>Breng een van de benen rustig in horizontale positie. Zorg dat je het been volledig gestrekt hebt, met de tenen naar je toe. Buig de knie van dit been weer. Wissel links en rechts af.</p> <p>Let op dat je rug niet te hol wordt, evt. controleren met je vingers in de holte van de onderrug.</p> <p>Series: 2 Herhalingen: 10</p>
<p>Zijwaartse ligsteun – side plank</p> 	<p>Verzwarend</p> 		<p>BESCHRIJVING OEFENING</p> <p>Ga op een zij liggen. Steun op de onderarm en plaats de andere arm in de zij. Zorg dat de beide benen in lijn zijn met de rug. Trek de navel iets in en maak de rug een klein beetje hol. Span de rompsspieren 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 de benen, 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 sec</p>

Crunch schuin		BESCHRIJVING OEFENING	
		<p>Ga op de rug liggen met de knieën en heupen 90 graden gebogen.. Plaats de handen losjes achter de oren. Trek de navel iets in en maak de rug een klein beetje hol.</p> <p>Draai met de linker elleboog in naar de rechter knie. <u>Ondersteun</u> hoofd/nek , trek niet aan het hoofd/de nek. Zorg dat bij de uitvoering continu spanning op de buikspieren staat, ook tussen de herhalingen door. Wissel links en rechts af.</p> <p>Series: 3 Herhalingen: 20</p>	
Plank – push up			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. Plaats de handen onder de schouders en druk je zelf op tot de ellebogen bijna gestrekt zijn. Hef een van de benen 30 cm . Laat je daarna weer zakken tot je ellebogen ongeveer 90 graden zijn. Zorg dat de rug recht in lijn blijft.</p> <p>Series: 2 (li + re) Herhalingen: 10</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.</p> <p>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: 4</p>