

Beginpositie

Onderstaande oefeningen zijn zeer geschikt voor een betere 'Core-Stability'; sterkere rug- en buikspieren. Deze spieren worden ook wel eens omschreven als de zogenaamde 'Corset-spijeren'. Een sterke buik en rug zorgen als het ware voor een natuurlijk Corset. Indien er sprake is van lichte of chronische rugklachten, overleg dan altijd met huisarts of fysiotherapeut over onderstaande oefeningen.

Eindpositie



1. Rompstabiliteit / Rugtraining

Beweging

Ga op je rug liggen op het matje. Plaats een onderbeen op de bal en leg gecontroleerd het andere onderbeen ernaast. Breng de heup omhoog zodat je als 'een plank' ligt. Span de rug- en rompspijeren aan.

Let op

Om het extra zwaar te maken kun je één been uitstrekken omhoog.



2. Rompstabiliteit / Rugtraining – Superman

Beweging

Start in kruiphouding. Strek één been uit naar achteren; strek hem helemaal uit. Wanneer je stabiel staat, strek je de tegenovergestelde arm uit naar voren. Wissel van kant.

Let op

Probeer het uitgestrekte been en de arm iets hoger te brengen, zodoende span je de rug en romp spieren nog beter aan.



3. Rompstabiliteit / Rugtraining

Beweging

Uitvoering zoals de 'superman' oefening voor de rug. Een extra moeilijkheid is om het uitgestrekte been en je uitgestrekte arm in een hoek van 45° naar buiten te brengen. Breng arm en been na 10 seconden weer terug en herhaal deze beweging totdat je de rug- en rompspijeren goed voelt. Wissel van kant.



4. Rompstabiliteit / Rugtraining

Beweging

Variatie op de 'super man' met de bal.

Beginpositie

Eindpositie



5. Rug oefening

Beweging

Start in buiklig op het matje. Breng zowel de armen als de benen van de grond. Probeer iedere keer een centimeter hoger te komen met je armen en benen. Zet je bovenarmen en romp in een hoek van 90°.



6. Rugtraining

Beweging

Lig op je buik op het matje. Strek de armen uit naar voren en kom met het bovenlichaam / de borst los van de grond. Breng met een rustige beweging de ellebogen naar het lichaam. Voel dat je de schouderbladen naar achteren en onderen beweegt en probeer tevens het bovenlichaam nog verder omhoog te brengen.



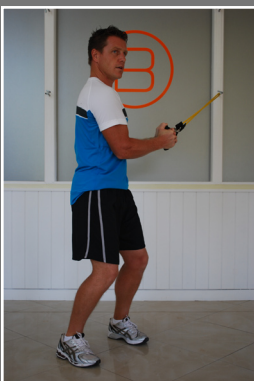
7. Seated Rotary Torso - schuine buikspieren

Beweging

Zorg dat je stevig op de bal zit. Fixeer je ellebogen in de zij en zet de beweging in met de schuine buikspieren. Probeer de beweging zo groot mogelijk te maken.

Let op

Houd de ellebogen te allen tijde goed in de zij. Anders komt de beweging uit je armen en staat je romp stil. Draai je schouders mee in.



8. Rotary Torso - Schuine buikspieren

Beweging

Fixeer beide ellebogen in een hoek van 90° in de zij. Draai met de schouders (niet met de heupen, dus alleen het bovenlichaam) naar 1 kant. Vervolgens draai je door middel van het aanspannen van de schuine buikspieren naar de andere kant. Draai rustig terug en zet de beweging opnieuw in.

Let op

Zak lichtjes door de knieën en probeer de heupen op de plaats te houden. Laat je ellebogen niet loskomen van de zij! Train beide kanten.



Beginpositie

Eindpositie

9. Plank - Buikspieren / Rompspieren

Beweging

Steun op je ellebogen op het matje. Maak van jezelf 'een plank'. Dit kan op de knieën of de zwaardere uitvoering; op de tenen.

Let op

Let erop dat je niet in je heup of rug gaat doorhangen. Deze oefening is ook een goede buikspieroefening.



10. Rompstabiliteit / schuine buikspieren

Beweging

Start in zijlig steunend op één elleboog. Plaats je knieën op elkaar en breng de heup omhoog door middel van het aanspannen van je schuine buikspieren en rug. Zorg dat je lichaam recht is en houd deze positie aan totdat je de buik en rompspieren goed voelt. Laat daarna langzaam los en wissel van kant.



11. Back Row - Stabiliteits Bal

Beweging

Ga op de bal zitten. Maak een rechte rug. Je ellebogen en onderarmen zijn horizontaal. Beweeg de schouderbladen naar elkaar toe. Maak de beweging helemaal af.

Let op

Zorg ervoor dat de ellebogen en onderarmen horizontaal blijven. Probeer de beweging maximaal af te maken. Ga niet vanuit de onderrug 'trekken'.



12. Rompstabiliteit – Standing Lat Extension

Beweging

Ga stevig staan. Zak lichtjes door de knieën. Breng de gestrekte armen van boven helemaal naar de heup.

Let op

Beweeg niet in het bovenlichaam. Span de buikspieren aan.

