



azGlorieux
ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN

RUGSCHOOl

Oefensessie 2

Sessie 2

Eerst de basisoefeningen herhalen en daarna de extra oefeningen van sessie 2 bijnemen.

Rug oefeningen

1

Uitgangshouding

- Aanspannen m. Transversus Abdominis ("navel intrekken")
- Expiratiestand onderste ribben (ribbenrooster tegen de grond)
- Bekken licht gekanteld naar achter



2

Spreaden van beide knieën

- Voeten blijven tegen elkaar
- 2 knieën gecontroleerd spreiden
- Bekken blijft volledig op de grond

3

Beurtelings knieën heffen en terug neerplaatsen

- 1 been heffen in 90°
- Andere been heffen in 90°
- Knieën goed bij elkaar houden
- Daarna 1 voet terug op de mat plaatsen
- Andere voet ernaast plaatsen





4

Bridging met hiel heffen

- Het bekken heffen, onderrug, goeie steunname op voeten, schouders en beide armen
- 1 hiel opheffen en terug plaatsen
- Daarna andere hiel opheffen
- Langzaam het bekken terug laten zakken

Handen-knieënstand

1

Uitgangshouding (midpositie)

- Knieën onder de heupen, handen onder de schouders
- Aanspannen m.Transversus



2

Superman

- Rechter arm en linker been uitstrekken in het verlengde van de rug
- Beide terug plaatsen
- Linker arm en rechter been uitstrekken in het verlengde van de rug



Stretching

Elke stretchoefening 30 seconden aanhouden, eenmaal rek gevoeld deze positie aanhouden, niet gaan veren tijdens een stretching. Elke stretching 2 maal herhalen.

1

In handen en knieënstand

- Vanuit de midpositie bekken naar achter bewegen en laten rusten op de voeten
- 1 hand kruisen over het andere
- Stretching wordt gevoeld in de lage rug en schoudergordel



2

Piriformis stretching in ruglig

- 1 voet op de andere knie leggen
- Voet die op de grond staat opheffen en het been gaan vasthouden met beide armen
- Schoudergordel blijft ontspannen op de grond liggen
- Stretching wordt gevoeld aan het bovenste been en bilregio



3

Laag lumbale stretching in ruglig

- Breng beide knieën richting de buik

Stretching wordt gevoeld in de lage rug



4

Torsiestretching in ruglig

- 1 been over het andere been kruisen
- Been laten overvallen en tegenovergestelde arm uitstrekken
- Extra stretching door met dezelfde hand de knie nog meer naar beneden te duwen
- Indien mogelijk kijken richting de gestrekte arm



5

Psoas stretching in spreidstand

- Voorwaartse spreidstand aannemen
- Met rechte romp naar voor buigen tot stretching gevoeld wordt aan het achterste been

