

# RUGSCHOOl

## Oefensessie 3

# Sessie 3

Eerst de basisoefeningen en oefeningen uit sessie 2 herhalen en daarna de extra oefeningen van sessie 3 bijnemen.

## Rug oefeningen

# 1

Uitgangshouding

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



# 2

Twee benen fietsen

- 1 been heffen 90°
- Andere been heffen 90°
- Voorwaarde fietsbeweging maken



# 3

## Twee knieën samen heffen

- Knieën tegen elkaar houden en beide benen samen heffen
- Grond tikken met beide voeten
- Beide benen terug samen heffen



# 4

## Twee benen gestrekt cirkels maken

- 2 benen gestrekt heffen, knieën tegen elkaar houden
- Cirkels maken met beide benen
- Bekken blijft stilliggen op de grond, de benen maken de beweging



# 5

## Twee benen gestrekt laten zakken

- 2 benen gestrekt heffen, knieën tegen elkaar houden
- Beide benen 5 cm laten zakken en terug omhoog



# 6

## Bridging en 1 been uitstrekken

- Het bekken volledig heffen, goeie steunname op voeten, schouders en beide armen
- Knieën blijven samen en 1 been uitstrekken



# Zit op bal of bedrand

## 1

### Uitgangshouding

- Zit op de bal of bedrand
- Beide voeten goed gesteund op de grond
- Aanspannen m. Transversus Abdominis ("navel intrekken")
- Scapulasetting ("schouderbladen naar midden en beneden fixeren")
- Bewaren van de fysiologische kromming van de rug



## 2

### Knieën heffen

- 1 knie heffen
- Gewicht blijft verdeeld over gans bekken

## 3

### Knieën strekken

- 1 been uitstrekken
- Gewicht blijft verdeeld over gans bekken



# 4

Van zit naar stand (op bedrand)

- Romp naar voor brengen
- Recht duwen op beide benen
- Terug romp naar voor brengen
- Langzaam gaan zitten



# 5

Rotatiemobilisatie thoracaal met stok

- Stok achter de rug brengen
- Draaien naar links
- Draaien naar rechts



# 6

## Lateroflexie mobilisatie thoracaal met stok

- Stok achter de rug brengen
- Buigen naar links
- Buigen naar rechts



## Buiklig

# 1

### Uitgangshouding

- Buiklig, benen lichtjes gespreid, armen voorwaarts uitstrekken
- Aanspannen m. Transversus Abdominis ("navel intrekken")



# 2

## Diagonaal heffen been-arm

- Linker arm heffen en tegelijkertijd rechter been
- Rechter arm heffen en tegelijkertijd linker been



# 3

## Handen klappen vooraan-achteraan

- Armen licht opheffen
- Klappen in de handen vooraan het hoofd





# Stretching

- 4-voetenhouding
- Piriformis stretch in ruglig
- Torsiestretching laag lumbaal
- Psoas stretch in spreidstand

## 1

### Rhomboïdeus stretch

- Strek linker arm zijwaarts
- Breng linker arm voor de borst en neem met je rechter hand de elleboog vast en trek nog verder naar achter



## 2

### Rhomboïdeus stretch

- Strek linker arm zijwaarts
- Breng linker arm voor de borst en neem met je rechter hand de elleboog vast en trek nog verder naar achter



# 3

## Pectoralis stretch

- Plaats rechter hand achter tegen een muur of deur
- Roteer naar tegenovergestelde kant, terwijl je borst naar de muur duwt

