

RUGSCHOOl

Oefensessie 4

Sessie 4

Eerst de basisoefeningen en oefeningen uit sessie 2 en 3 herhalen en daarna de extra oefeningen van sessie 4 bijnemen.

Rug oefeningen

1

Uitgangshouding

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



2

One leg stretch

- Knieën op de borst
- Kin op de borst (kijken naar de navel)
- Rechter gebogen been vasthouden met rechter hand aan de buitenenkel en linker hand aan de binnenkant knie
- Linker been uitstrekken
- Wissel van zijde
- Linker gebogen been vasthouden met linker hand aan de buitenenkel en rechter hand aan de binnenkant knie
- Rechter been uitstrekken
- Steeds wisselen en goed de kin op de borst houden





3

Double leg stretch

- Knieën op de borst
- Kin op de borst (kijken naar de navel)
- Beide armen uitstrekken naar achter (thv de oren) en tegelijkertijd beide benen uitstrekken
- Terug bolletje maken
- Goed de kin op de borst houden



4

Bridging en 1 been uitstrekken

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



Planking en zijwaartse planking

1

Planking

- Steunname op handen en voeten
- Aanspannen m. Transversus Abdominis ("navel intrekken")
- Bekken mag niet te hoog of te laag gehouden worden



2

Variatie planking

- Rechter tenen op linker hiel plaatsen (evenwicht bewaren op beide handen)
- Linker tenen op rechter hiel plaatsen



3

Zijwaartse planking

- Zijwaartse steunname op elleboog en voeten
- Aanspannen m. Transversus Abdominis ("navel intrekken")
- Bekken goed opduwen en 1 rechte houden van schouder tot aan de voeten

Stand

1

Uithangshouding

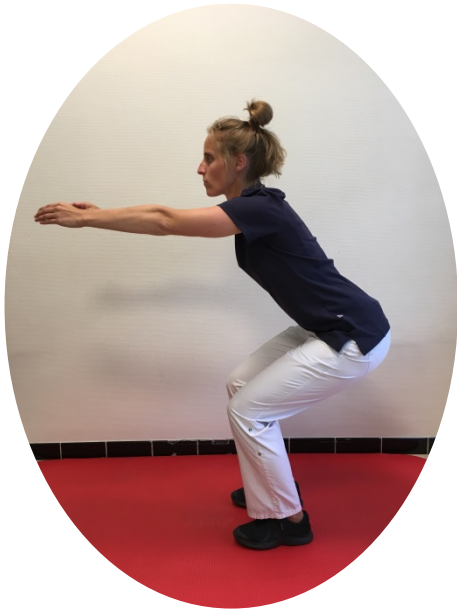
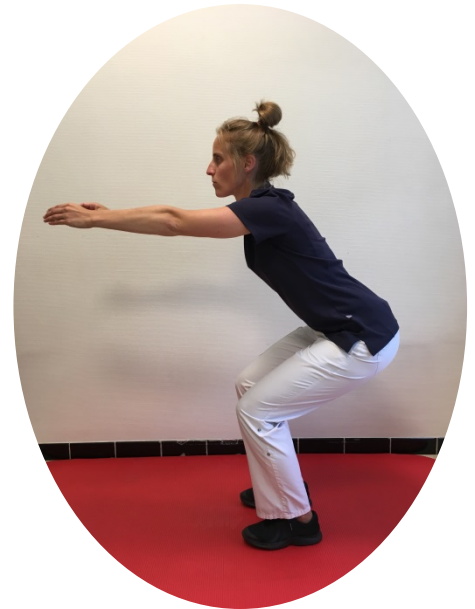
- Voeten geplaatst op heupbreedte
- Aanspannen m.transversus abdominis ("navel intrekken")
- Fysiologische kromming behouden in de rug



2

Uithangshouding

- Voeten geplaatst op heupbreedte
- Aanspannen m.transversus abdominis ("navel intrekken")
- Fysiologische kromming behouden in de rug



3

Squat

- Vanuit de uithangshouding buigen door de knieën
- Knieën komen niet voorbij de voeten, zitvlak naar achter
- Armen worden horizontaal gebracht



4

Lunges

- Rechter voet vooraan plaatsen, linker voet achteraan
- Aanspannen m.transversus Abdominis ("navel intrekken") en behouden fysiologische kromming rug
- Buigen door beide benen; armen voorwaarts heffen
- Rechter knie komt niet voor de rechter voet: linker knie richting de mat

5

Lunges met rotatie

- Stok achter de rug houden
- Lunge uitvoeren
- Rotatie naar de tegenovergestelde zijde



Stretching

- *4-voetenhouding*
- *Piriformis stretch in ruglig*
- *Torsiestretching laag lumbaal*
- *Psoas stretch in spreidstand*
- *Triceps stretch in zit*
- *Rhomboïdeus stretch*
- *Pectoralis stretch*