

Oefeningen

Sterke en geofende buikspieren zijn belangrijk. Omdat ongetrainde en slappe buik- en rugspieren kunnen zorgen voor een slechte houding en rugklachten. Bouw het oefenen van de buikspieren langzaam op.. Belangrijk bij de oefeningen is dat u rustig blijft doorademen. Zet geen kracht met een 'dichte' keel zodat een persbeweging ontstaat. Juist tijdens het kracht zetten moet u rustig uitademen. Hierdoor wordt de druk op de buikwand niet te hoog. Dus:

Uitademen als u kracht zet, inademen als u ontspant.

- Laat de oefeningen liefst voorafgaan door een algemene warming-up.
- Houd de oefening 8-15 seconden achtereen vol. Doe iedere oefening driemaal. Zorg wel dat u enige spanning voelt, maar zeker geen pijn!
- Maak bij het rekken en strekken geen verende beweging.
- Voer, indien van toepassing, de oefening afwisselend links en rechts uit.
- Doe de oefeningen regelmatig; liefst een paar maal per week.
- Naast het doen van oefeningen is het van belang veel in beweging te zijn, bijvoorbeeld door te wandelen, te zwemmen of te fietsen.
- Laat het oefenprogramma zeker in het begin controleren door een fysio- of oefentherapeut. Neem bij klachten contact op met uw arts.

Een goede houding is belangrijk

Ongetrainde en slappe buik- en rugspieren kunnen aanleiding geven tot een slechte houding en rugklachten. Door langere tijd weinig te bewegen verslappen spieren . Hierdoor kantelt het

bekken, wat zorgt voor een holle onderrug. Dit kan klachten veroorzaken. Bij een goede houding is de rug recht: de spieren en de onderrug zijn in balans. Bij een slechte houding is de rug hol: de buik- en bilspieren zijn verslapt, terwijl de onderrugspier en de heupbuigers zijn verkort.

Oefeningen

Staand



1. Ga staan en houd u vast aan een tafel of stoeleuning. Ga op één been staan, buig de knie van het andere been en duw deze schuin naar achteren.

2. Ga staan en kantel het bekken achterover door de bilspieren aan te spannen en als het ware vooruit te drukken. U vormt dan een enigszins bolle rug. Houd de knieën licht gebogen.



Zittend



3. Strek de heup en druk deze vervolgens naar voren en naar beneden. Draai de heup niet naar buiten, want dan heeft de oefening weinig nut.

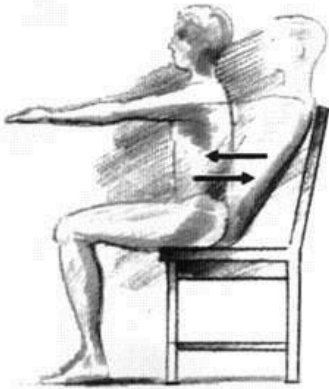
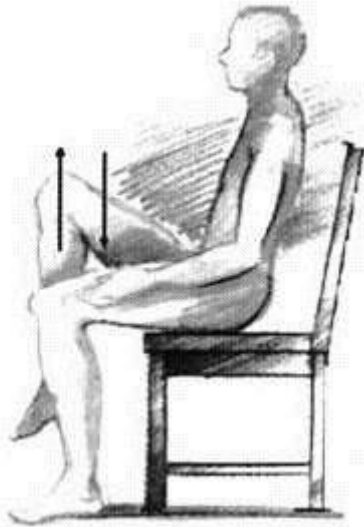
4. Ga vooraan op een rechte stoel zitten met het bekken achterover gekanteld en de romp een beetje achterover gebogen. Til afwisselend het linker- en het rechterbeen op, zonder de handen te gebruiken. Variaties: been hoger optillen; knieën gestrekt houden en twee benen optillen.



5. Uitgangspositie als bij oefening vier Tegendruk geven met de rechterhand op de knie die opgeheven wordt.



6. Ga vooraan op een rechte stoel zitten met het bekken achterover gekanteld (door de bilspieren te spannen en zo een beetje een bolle rug te maken). Beweeg langzaam met de rug naar de leuning en weer terug, zonder de handen te gebruiken.



7. Uitgangspositie als bij oefening 4. Beide benen opheffen en vervolgens naar links draaien en weer op de grond zetten. Benen weer opheffen, draaien en nu rechts neerzetten.

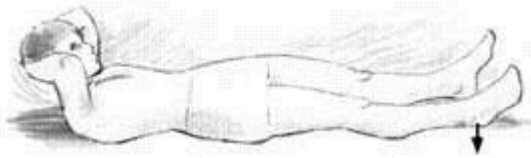
8. Uitgangspositie als bij oefening 4. Romp licht naar achteren laten hellen, en de romp vervolgens afwisselend links- en rechtsom draaien. Wel goed opletten dat u geen holle rug maakt.



9. Achterstevoren op een rechte stoel gaan zitten met het bekken achterover gekanteld. Handen op de rugleuning leggen en vervolgens de armen naar beneden drukken.



Liggend

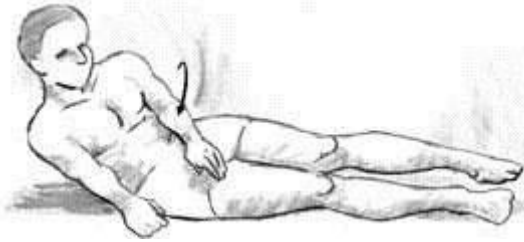


10. U ligt op uw rug met de handen achter het hoofd. Druk eerst beide hielen in de grond

en houd dit vol gedurende de oefening. Kom nu langzaam met hoofd en schouders omhoog, totdat u duidelijk uw knieën kunt zien.

11. U ligt op uw rug, de knieën opgetrokken en de handen achter het hoofd. Tik nu met de linker elleboog de rechter knie aan. Linkerschouder en rechter been komen hierbij van de grond. Tik daarna met de rechter elleboog de linkerknie aan.

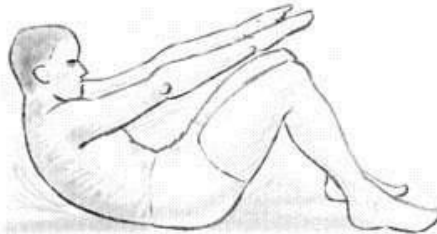




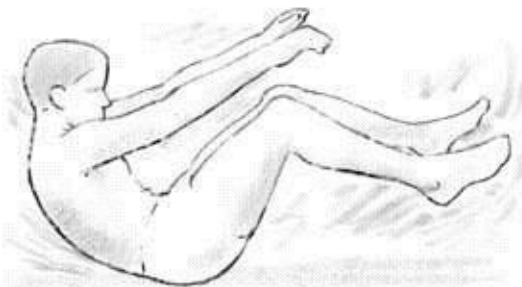
12. U ligt op uw rug en legt beide armen ongeveer op schouderhoogte aan een kant van het lichaam. Hierdoor draait u enigszins op een

zij. Kom in deze houding met het bovenlichaam omhoog. De schouders vrij van de grond is ver genoeg.

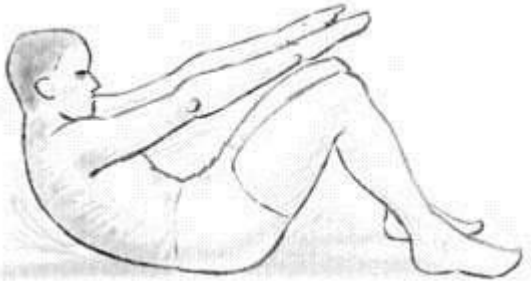
13. U ligt op uw rug met gebogen knieën. Kom omhoog tot u met de handen bij de knieën komt. Het opkomen gaat als volgt: u rolt uzelf als het ware op; eerst het hoofd, dan de schouders. Houd uw rug rond.



14. U ligt op uw rug met gebogen knieën. Kom omhoog tot u met de handen bij de knieën komt. Het opkomen gaat als volgt: u rolt uzelf als het ware op; eerst het hoofd, dan de schouders. Houd uw rug rond.



15. U ligt op uw rug en houdt beide benen gebogen en los van de grond. Terwijl u de benen licht gebogen in de lucht houdt, probeert u zoveel mogelijk 'op' te komen.



16. Ga liggen (liefst op een stevige ondergrond) en kantel het bekken door de bilspieren te spannen en als het ware vooruit te drukken. U vormt dan een enigszins bolle rug, zodat ook uw onderrug het oppervlak waarop u ligt, raakt. Vervolgens één of beide benen tegelijk optrekken.

drukken. U vormt dan een enigszins bolle rug, zodat ook uw onderrug het oppervlak waarop u ligt, raakt. Vervolgens één of beide benen tegelijk optrekken.

