

De lage rug

spierkracht versterkend

Dit zijn oefeningen om de spieren rondom de lage rug te versterken en stabiliteit op te bouwen. Voer alle oefeningen rustig uit en bouw geleidelijk op. Probeer de oefeningen in series uit te voeren en neem ongeveer een halve minuut rust tussen de series.

Wilt u spiermassa opbouwen, verzwaar de oefening met minder herhalingen in een serie. Wilt u het uithoudingsvermogen van de spieren trainen, gebruik minder gewicht met meer herhalingen. Zorg ervoor dat de oefeningen ten alle tijden veilig uitgevoerd worden.

Zorg voor de juiste omgeving. Let op de ondergrond, gebruik bijvoorbeeld een matje of een handdoek voor grondoefeningen. Draag comfortabele kleding, zodat u vrijuit kunt bewegen.

Bij hevige pijn: stop met oefenen. Het kan zijn dat u de oefeningen niet goed uitvoert of dat de oefening niet geschikt is voor u.

Succes!

1. BEKKENBRUG



Uitgangshouding: Ruglig

Uitvoering: Ga op de rug liggen en zet de voeten op de ondergrond op heupbreedte. Til vervolgens het bekken omhoog, trek hierbij de navel in en span de bilspieren aan. Rol vervolgens wervel voor wervel vanaf de schouderbladen weer terug naar de begin positie. U traint hiermee de hamstrings en de bilspieren.

Aantal herhalingen:

2. BEKKENBRUG ALTERNATIEF



Uitgangshouding: Ruglig

Uitvoering: Begin de oefeningen als hierboven. U kunt de oefening zwaarder maken door 1 been gestrekt op te tillen tijdens de bekkenlift of door altemnerend te stappen op de grond. U traint hiermee de hamstrings en bilspieren.

Aantal herhalingen:

spierkracht versterkend

3.SUPERMAN



Uitgangshouding: Hands en knieën

Uitvoering: Ga op hands en knieën zitten en trek de navel in. Strek vervolgens 1 been naar achter. U kunt de oefening zwaarder maken door de tegenovergestelde hand gelijktijdig naar voren uit te strekken. U traint hiermee de rompstabiliteit.

Aantal herhalingen:

4.SQUAT



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Zet de voeten op heupbreedte. Buig vervolgens door de knieën en zorg dat het zwaartepunt boven de hakken blijft. Let op dat de knieën recht boven de voeten blijven staan en niet te ver naar voren of naar binnen komen. U traint hiermee de bovenbeenspieren en de bilsieren.

Aantal herhalingen:

5.LANGE RUGSPIEREN



Uitgangshouding: Buiklig

Uitvoering: Ga op de buik liggen en leg het voorhoofd op de hands. Til vervolgens de benen om en om van de grond. U maakt de oefening zwaarder door beide benen tegelijk op te tillen. U traint hiermee de lange rugspieren.

Aantal herhalingen:

spierkracht versterkend

6. LANGE RUGSPIEREN ALTERNATIEF



Uitgangshouding: Buiklig

Uitvoering: Ga op de buik liggen en houd de armen langs het lichaam. Til vervolgens de benen en de schouders gelijktijdig van de grond. U kunt de oefening makkelijker maken door de armen voor u uit te strekken en 1 been en 1 arm kruislings op te tillen. U traint hiermee de lange rugspieren.

Aantal herhalingen:

8. PLANK RECHT



Uitgangshouding: Ellebogen en voeten of knieën

Uitvoering: Steun op de onderarmen en zorg dat de ellebogen recht onder de schouders staan. Zet de voeten op de grond en til het lichaam op. Houd hierbij de navel ingetrokken. U maakt deze oefening lichter door op de knieën in plaats van op de voeten te steunen. U traint hiermee de rompstabiliteit.

Aantal herhalingen:

9. PLANK SCHUIN



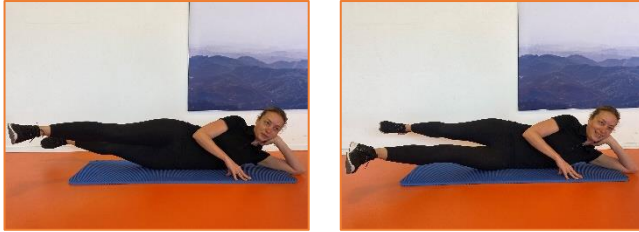
Uitgangshouding: Zijlig

Uitvoering: Ga op de zij liggen en steun op de onderarm. Zorg dat de schouder recht boven de elleboog staat. Strek de benen en til het bekken van de grond, trek hierbij de navel in. U maakt deze oefening lichter door de knieën te buigen en hierop te steunen. U traint hiermee de rompstabiliteit.

Aantal herhalingen:

Spierkracht versterkend

10.SCHAAR



Uitgangshouding: Zijlig

Uitvoering: Ga op de zij liggen en til beide benen een stukje van de grond. Maak een schaarbeweging met de benen van voor naar achter, trek hierbij de navel in. U traint hiermee de romp stabiliteit.

Aantal herhalingen:

11.CRUNCHES



Uitgangshouding: Ruglig

Uitvoering: Ga op de rug liggen en zet de voeten op de grond. Houd de vingers bij de oren of leg de handen op de borst. Trek de navel in en duw de onderrug in de grond. Til de schouderbladen van de grond en houd enkele seconde vast. Let op dat u niet aan de nek gaat trekken. U traint hiermee de rechte buikspieren.

Aantal herhalingen:

12.CRUNCHES SCHUIN



Uitgangshouding: Ruglig

Uitvoering: Ga op de rug liggen en zet de voeten op de grond. Houd de vingers bij de oren of leg de handen op de borst. Trek de navel in en duw de onderrug in de grond. Til de schouderbladen van de grond en beweeg de elleboog over het lichaam naar de tegenovergestelde knie. Let op dat u niet aan de nek gaat trekken. U traint hiermee de schuine buikspieren.

Aantal herhalingen:

13. FIETSEN IN DE LUCHT

Uitgangshouding: Ruglig

Uitvoering: Ga op de rug liggen en breng de benen in een hoek van 90 graden omhoog. Maak vervolgens een fiets beweging in de lucht. Zorg hierbij dat de onderrug op de grond blijft en de navel is ingetrokken. U kunt ook achteruit fietsen. U traint hiermee de buikspieren.



Aantal herhalingen:

14. SCHUINE BUIKSPIEREN ALTERNATIEF

Uitgangshouding: Ruglig

Uitvoering: Ga op de rug liggen en breng de benen in een hoek van 90 graden omhoog. trek de navel in en duw de onderrug in de grond. Breng de knieën rustig van links naar rechts. Let op dat de rug stabiel op de grond blijft liggen. U traint hiermee de schuine buikspieren.



Aantal herhalingen:

15. RUSSIAN TWIST

Uitgangshouding: Ruglig

Uitvoering: Ga zitten en til de voeten van de grond. Trek de navel in en beweeg het boven lichaam rustig van rechts naar links. U maakt deze oefening lichter door de voeten op de grond te houden. U maakt deze oefening zwaarder door de hoek van het lichaam te vergroten door meer naar achter te leunen. U traint hiermee de schuine buikspieren.



Aantal herhalingen:

16.DE KNIPSCHAAR



Uitgangshouding: Zit

Uitvoering: Ga zitten en til de benen gestrekt op. Laat de handen los en probeer het lichaam in balans te houden en de hoek die u maakt vast te houden. Houd de navel ingetrokken en blijf rustig doorademen. Dit is een moeilijke en zware oefening die niet voor iedereen geschikt is. U traint hiermee de rompstabiliteit en buikspieren.

Aantal herhalingen:
