

Oefeningen Rug

Bracing ruglig

In ruglig, knieën opgetrokken, diepe buikspieren aanspannen, even vasthouden en loslaten. Leg eventueel uw handen op de buik.



Bracing zit

Als boven, maar dan in zit. Gaat dit goed, probeer dan uw armen en benen tijdens het aanspannen te bewegen. Maar houd spanning op de buikspieren.



Bracing stand

Als boven, maar dan in stand.



Onderrug

Druk de onderrug in de ondergrond, houd even vast en laat weer rustig los.



Hol/bol

Handen en knieënstand, maak de rug rustig hol en bol, ga niet tot de uiterste stand.



Kwispelen

Handen en knieënstand, kwispel met de heupen.



Bruggetje handen en voeten

Handen en knieënstand, til één voor één de handen een klein stukje rustig op. Houd de rug stabiel. Gaat dit goed, doe dit dan ook met gebogen benen, gestrekte benen en later met de armen/benen kruislings.



Oefeningen Rug

Bruggeltje ruglig

Steun op de schouderbladen en voeten, druk de heupen omhoog totdat er een rechte lijn ontstaat tussen schouders en knieën. Houd dit even vast en laat de heupen langzaam zakken. Gaat dit goed, doe dit dan met de armen omhoog of hef één voor één de benen.



Bruggetje zijlig

Steun op ellebogen en knieën, strek de heupen uit. Gaat dit goed, plaats de knieën verder weg, laat de heupen zakken en kom weer omhoog. Gaat dit ook makkelijk, steun dan op de voeten.



Zijwaarts Bruggetje Draai

Op de zij, steun op ellebogen en voeten, draai naar voren, andere zij en weer terug. Probeer de schouders, heupen en voeten in een rechte lijn te houden.



Rotatie

Kleermakerszit, rechtop, neem een klein gewichtje in de handen, leg het achter u neer, draai naar de andere kant, pakt het gewichtje, draai en leg het weer achter u neer. Draai vanuit de romp.

