

TRAINING RUG

Mobiliseren TLO

Vanuit rechte houding langzaam romp naar links en rechts draaien. Na 5 herhalingen eindstandig 30 seconden vasthouden

Let op; Buik inhouden en ook meekijken

Duur/Aantal: 5

Sessies:



Rekken onderrugspieren

Vanuit kruiphouding naar achter gaan tot zitvlak tegen hakken. Houdt dit 20-30 tellen vast en dan weer terug.

Duur/Aantal: 5

Sessies:



Rompstabiliteit 1

Ruglig met vinger onder de rug. Til een knie op (beginners) of strek een been uit (gevorderden) en houdt dit 30 seconden vast. Daarna het andere been optillen/uits trekken.

Let op: De druk op uw vingers moet hetzelfde blijven (buik inhouden/aanspannen). Geen holle rug trekken

Duur/Aantal: 10

Sessies:



Rompstabiliteit 2

Ruglig met gebogen knieën. Maak een bruggetje en houdt dit 10 seconden vast.

Gevorderden: Gedurende de 10 seconden om en om knie iets optillen en 5 tellen vasthouden en dan terug naar ruglig.

Duur/Aantal: 10

Sessies:



Rompstabiliteit 3

Dit gebeurt in handen/knieën stand. Plaats hierbij de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. S trek nu het rechterbeen naar achteren en de linkerarm naar voren. Het is hierbij belangrijk dat het gestrekte been en de gestrekte arm in elkaars verlengde staan en dat de navel ingetrokken wordt gehouden.

Duur/Aantal: 10

Sessies: 3



Superman

Kruislings linker arm en rechter been uitstrekken en dit 2 seconden vast te houden. Daarna het andere arm/been.

Let op: Benen niet te hoog – Buik in houden (geen holle rug) – Niet te snel

Duur/Aantal: 10

Sessies: 3



Squat

Vanuit stand net niet gaan zitten en weer terug.

Let op: Knie mag niet voorbij de tenen komen –Knieen blijven uit elkaar

Duur/Aantal: 10

Sessies: 3



Rompstabiliteit 4: Bridge

Dit gebeurt vanuit buiklig positie waarbij de ellebogen recht onder de schouders geplaatst zijn. Vervolgens wordt het gehele lichaam in gestrekte positie gebracht. Het lichaam steunt alleen nog op de onderarmen en de voeten. Het is hierbij belangrijk dat de romp en bovenbenen in elkaars verlengde belast worden.

Duur/Aantal: 30 sec.

Sessies: 3



Rompstabiliteit 5: Side bridge

Dit gebeurt vanuit zijwaartse positie. Het gehele lichaam wordt in gestrekte positie gebracht. Het lichaam steunt alleen nog op de elleboog en de voeten. Het is hierbij belangrijk dat de romp en bovenbenen in elkaars verlengde belast worden.

Duur/Aantal: 15 sec.

Sessies: 3

