

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Houding

Low load

● ○ ○ ○

Bekkenkantelingen vanuit ruglig



Uitgangshouding

- Ruglig, benen opgetrokken
- Eén hand in lordose van de lage rug

Uitvoering

- Kantel je bekken naar achter en vlak hierdoor je rug af
- Kantel je bekken naar voor en maak hierdoor je rug hol

Aandachtspunten

- Enkel bekken bewegen, niet de borstkas
- Gevoelsmatig werken!

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Houding

Low load

● ○ ○ ○

Bekkenkantelingen vanuit handen- en knieënsteun



Uitgangshouding

- Handen onder de schouders Knieën op bekkensbreedte

Uitvoering

- Kantel je bekken naar achter en vlak hierdoor je rug af
- Kantel je bekken naar voor en maak hierdoor je rug hol

Aandachtspunten

- Enkel bekken bewegen, niet de borstkas
- Gevoelsmatig werken!

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Mobilisatie

Low load



Kattenrug



Uitgangshouding

- Handen onder de schouders Knieën op bekkensbreedte
- Neutrale krommingen rug

Uitvoering

- Naar bolle positie: Eerst bekken naar achter kantelen, dan wervel per wervel bollen, als laatste hoofd naar onder
- Terug naar neutrale positie: Eerst hoofd, als laatste bekken

Aandachtspunten

- Werk wervel per wervel, niet te overhaast
- Gevoelsmatig werken!

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Houding

Low load



Bekkenkantelingen vanuit zit



Uitgangshouding

- Zit op bal of op puntje van de stoel
- Voeten op heupbreedte en romp in verticale positie

Uitvoering

- Kantel je bekken door over de zitknobbels te rollen
- De rest van je romp hou je zo stabiel mogelijk

Aandachtspunten

- Enkel bekken bewegen, niet de borstkas
- Gevoelsmatig werken!

Onderdeel

intensiteitsniveau

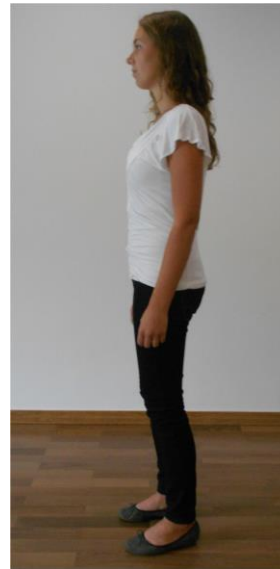
moeilijkheidsgraad

Houding

Low load



Bekkenkantelingen vanuit stand



Uitgangshouding

- Stabiele stand: lichte buiging in knieën
- Plaats beide handen op je bekkenkam

Uitvoering

- Kantel je bekken naar achter en vlak hierdoor je rug af
- Kantel je bekken naar voor en maak hierdoor je rug hol

Aandachtspunten

- Enkel bekken bewegen, niet de borstkas
- Gevoelsmatig werken!

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Dissociatie

Low load

● ● ○○

Dissociatie lage rug – hoge rug vanuit zit



Uitgangshouding

- Zit op bal of op puntje van de stoel
- Neutrale krommingen in rug

Uitvoering

- Rotatie borstkas zonder bekken te roteren
- Afrollen hoofd en hoge rug, behoud lumbale lordose

Aandachtspunten

- Controle lumbale regio

Onderdeel

Lokale stabilisatie

intensiteitsniveau

Low load

moeilijkheidsgraad

● ○ ○ ○

Rekrutering Transversus Abdominis in ruglig



Uitgangshouding

- Ruglig, benen opgetrokken
- Vingers op palpatieplaats

Uitvoering

- Trek zachtjes navel naar boven en binnen
- Knoop 'iets te kleine broek' dicht

Aandachtspunten

- Geen beweging in bekken of lage rug
- Ontspannen spanning
- Ontspannen ademen

Onderdeel

Lokale stabilisatie

intensiteitsniveau

Low load

moeilijkheidsgraad

● ○ ○ ○

Rekrutering Bekkenbodemspieren in ruglig



Uitgangshouding

- Ruglig, benen opgetrokken

Uitvoering

- 'Hou je plas op'

Aandachtspunten

- Geen beweging
- Geen spanning in adductoren
- Ontspannen spanning

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Lokale stabilisatie

Low load

● ○ ○ ○

Rekrutering diepe vezels mm. Multifidi



Uitgangshouding

- Onspannen zijwaartse spreidstand
- Vingers op palpatieplaats

Uitvoering

- *Reflexmatig*: Kleine 'op en neer'-bewegingen met arm
- *Bewust*: Doen alsof je bekken kantelt zonder effectief te doen

Aandachtspunten

- Behoud neutrale krommingen rug (lordose!)
- Ontspannen spanning
- Ontspannen ademen

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Lokale stabilisatie

Low load



Rekrutering alle diepe spieren in handen en knieënstand



Uitgangshouding

- Hands onder de schouders Knieën op
bekkenbreedte
- Neutrale krommingen rug

Uitvoering

- Trek zachtjes navel naar boven en
binnen
- 'Hou je plas op'
- Span multifidi op

Aandachtspunten

- Geen beweging in bekken of lage rug
- Ontspannen spanning
- Ontspannen ademen

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Lokale stabilisatie

Low load

● ● ○ ○

Rekrutering alle diepe spieren
tijdens beweging



Uitgangshouding

- Neem plaats voor de stoel.
- Vingers op palpatieplaats

Uitvoering

- Span je diepe spieren op
- Zitten en rechtstaan van stoel met behoud van spanning

Aandachtspunten

- Behoud neutrale krommingen rug (lordose!)
- Ontspannen spanning
- Ontspannen ademen

Extentie- en rotatiestabiliteit: Benenlift vanuit ruglig



Uitgangshouding

- Ruglig, benen opgetrokken, voeten gesteund.
- Eén hand in lordose van lage rug. Kantel bekken lichtjes naar achter.
- Span lokale stabilisatoren op

Uitvoering

- Hef één been op totdat dijbeen in een verticale positie. Lichte lordose in lage rug behouden!
- *Hogere moeilijkheid:* 1^{ste} been op / 2^{de} been op / 1^{ste} been neer / 2^{de} been neer

Aandachtspunten

- Behoud lichte lordose in lage rug
- Geen rotatie in bekken

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Stabilisatie / tonificatie

High load



Stabilisatie / tonificatie rectus abdominis: Fietsen in de lucht



Uitgangshouding

- Ruglig, benen opgetrokken, voeten gesteund.
- Eén hand in lordose van lage rug. Kantel bekken lichtjes naar achter.
- Span lokale stabilisatoren op

Uitvoering

- Hef beide benen een op tot dijbenen in verticale positie.
- Streck afwisselend benen uit met behoud lichte lordose in lage rug

Aandachtspunten

- Behoud lichte lordose in lage rug
- Hoeveel te lager, hoeveel te zwaarder

Onderdeel

intensiteitsniveau

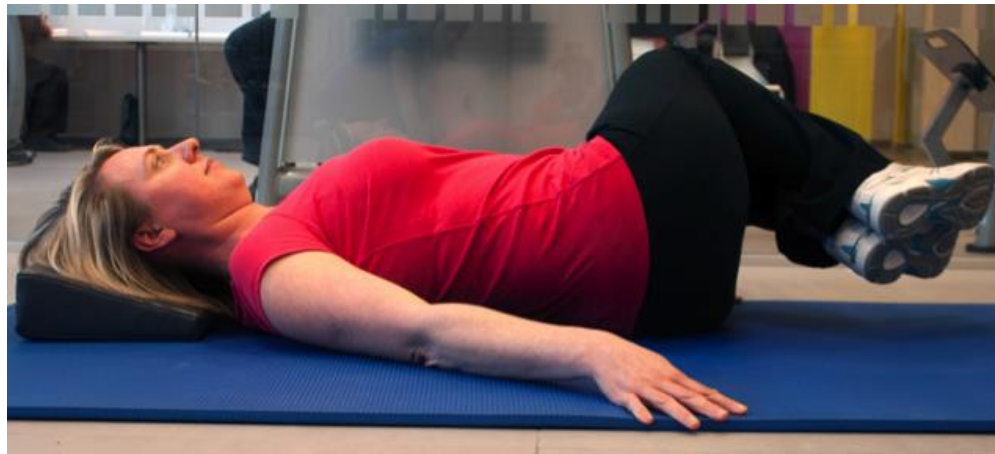
moeilijkheidsgraad

Stabilisatie / tonificatie

Medium load



Stabilisatie / tonificatie
Obliqui int. & ext.: Bekkenrotatie



Uitgangshouding

- Ruglig, benen opgetrokken, voeten gesteund.
- Beide armen langs het lichaam gespreid
- Span lokale stabilisatoren op

Uitvoering

- Hef je beide voeten lichtjes van de grond
- Roteer je benen en bekken naar één zijde zonder dat je bovenlichaam mee beweegt

Aandachtspunten

- Voer dit zeer traag en gecontroleerd uit
- Je bovenlichaam roteert niet mee!

**Rotatiestabiliteit en dissociatie:
Benenlift vanuit zit op bal**



Uitgangshouding

- Zit met neutrale krommingen in rug
- Voeten op heupbreedte Armen gekruisd thv borstkas
- Span lokale stabilisatoren op



Uitvoering

- Gelijktijdig knie heffen en romp draaien in tegenovergestelde richting
- Lumbale lordose behouden, geen rotatie of kanteling bekken



Aandachtspunten

- Geen verplaatsing van zwaartepunt
- Stabiliteit lumbale regio

Tonificatie Gluteus Medius: Tang



Uitgangshouding

- Zijlig met hoofd op bovenarm
- Rechte lijn door hoofd, schouder, heup en voeten
- Hoek in de knieën 90°
- Schouder- en heuplijn in verticale positie

Uitvoering

- Draai bovenste been open zonder dat bekken meedraait
- Doe dit 12 maal

Aandachtspunten

- Werk met bilspieren! Indien je het voelt in dij => eerst bilspieren opspannen voor opendraaien
- Bekken draait niet mee

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Evenwicht

Medium load



**Evenwicht:
Stand op één been**



Uitgangshouding

- Stabiele stand: lichte buiging in knieën

Uitvoering

- Ga op één been staan: behoud hierbij steeds een rechte, verticale lijn door schouder, heup, knie en voet
- Hou dit 12 sec aan

Aandachtspunten

- Span je Gluteus Medius op
- Geen compensatie door armen of benen wijd te spreiden

Onderdeel

Globale stabilisatie

intensiteitsniveau

Medium load

moeilijkheidsgraad



Rotatie- en extensiestabiliteit: Superman



Uitgangshouding

- Handen- en knieënsteun: handen onder schouders, knieën onder heup
- Neutrale krommingen in rug
- Span lokale stabilisatoren op

Uitvoering

- Hef afwisselend een arm en/of been op zonder af te wijken van uitgangshouding

Aandachtspunten

- Behoud steeds de uitgangshouding (geen rotatie of extentie!)
- Ledematen niet te hoog heffen
- Spanning lokale stab.

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Globale stabilisatie

Medium load



Rotatie- en flexiabiliteit: Bekkenbrug met benenlift



Uitgangshouding

- Ruglig, benen opgetrokken, voeten gesteund.
- Neutrale krommingen in rug
- Armen langs romp
- Span lokale stabilisatoren op

Uitvoering

- Hef je bekken op tot er juist een vuist onder zitvlak kan
- Strek afwisselend benen zonder rotatie in bekken

Aandachtspunten

- Behoud neutrale krommingen in rug (niet afvlakken!)
- Geen rotatie in bekken

Onderdeel

Globale stabilisatie

Tonificatie

intensiteitsniveau

Medium load

moeilijkheidsgraad



Extentie- en rotatiestabiliteit: Voorwaartse plank met benenlift



Uitgangshouding

- Voorlig met steun op beide ellebogen en voeten.
- Ellebogen onder schouder Voeten op heupbreedte
- Rechte lijn benen/romp/hoofd Neutrale krommingen rug
- Span lokale stabilisatoren op



Uitvoering

- Hef afwisselend een arm en/of been op zonder af te wijken van uitgangshouding
- *Hogere moeilijkheid:* arm / been / arm + been

Aandachtspunten

- Behoud steeds de uitgangshouding (geen rotatie of extentie!)
- Ledematen niet te hoog heffen
- Spanning lokale stab.

**Tonificatie Rectus Abdominis / extensiestabiliteit:
Voorwaartse plank op bal met rol**



Uitgangshouding

- Knieënsteun met ellebogen op bal
- Neutrale krommingen in rug

Uitvoering

- Rol de bal zo ver mogelijk voorwaarts en keer terug
- Behoud steeds neutrale krommingen in rug (niet hollen!)
- Voer dit 12 maal uit

Aandachtspunten

- Niet hollen!

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Tonificatie

High load



Tonificatie Obliquus int/ext: Zijwaartse plank



Uitgangshouding

- Zijlig, onderste been geplooid 90°, bovenste been uitgestrekt beide in frontale vlak.
- Elleboog loodrecht onder de schouder

Uitvoering

- Bekken opwaarts heffen tot rechte lijn door romp en bovenste been
- Schouder- en bekkenlijn in verticale vlak
- Hou dit 12 sec aan

Aandachtspunten

- Vormspanning: rechte lijn door romp en been behouden
- Geen rotatie, steeds in verticale vlak werken

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Tonificatie

High load



Tonificatie Obliqui en dissociatie: Horizontal woodchopper in zit



Uitgangshouding

- Zit op de bal, voeten op heupbreedte
- Neutrale krommingen in rug
- Dynaband bevestigd op hoogte van sternum Dynaband vastnemen met armen voor je uit gestrekt

Uitvoering

- Roteer borstkas heen en weer zonder bekken mee te bewegen
- Voer dit 12 maal uit per kant
- *Hogere moeilijkheid:* Oefening vanuit stand

Aandachtspunten

- Stabiliteit in bekken
- Behoud neutrale krommingen in rug

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Tonificatie

High load



Tonificatie Erector Spinae: Vogeltje



Uitgangshouding

- Zit op onderbenen
- Foetushouding: maak een ontspannen bolletje

Uitvoering

- Ga naar open positie: eerst bovenbenen (tot 45 à 60°), dan bekken naar voor kantelen, wervel per wervel verder strekken, laatste hoofd recht en armen open positie
- Terug in omgekeerde volgorde

Aandachtspunten

- Niet overstrekken
- Gecontroleerd, segment per segment

Oefeningen per twee

- Snel tussen armen bewegen:
 - Juist niet tikken
 - Acht rond de armen
- Kapotte kruiwagen
- Wandelen met zijwaartse duwtjes
- Armworstelen in pomphouding

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Stretching

Stretching Hamstrings vanuit ruglig



Uitgangshouding

- Ruglig, neutrale lordose in lage rug
- Eén dijbeen tot verticaal brengen en ondersteunen met beide handen

Uitvoering

- Langzaam knie strekken tot je spanning voelt.
- Hou dit 20 sec aan.

Aandachtspunten

- Rug niet afvlakken!
- Nadruk op knie strekken en niet op bovenbeen naar borst trekken

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Stretching

Stretching Quadriceps



Uitgangshouding

- Stabiele stand op één been, neem de enkel vast
- Bekken lichtjes naar achter kantelen

Uitvoering

- Dijbeen naar achter trekken tot je rek voelt
- Hou dit 20 sec. aan

Aandachtspunten

- Hou je bekken steeds lichtjes naar achter gekanteld, dus niet hollen!

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Stretching

Stretching Tensor Fasciae Latae



Uitgangshouding

- In stand voeten kruisen
- Achterste been lichtjes buigen

Uitvoering

- Romp voorwaarts buigen en roteren naar naar de zijde van het voorste been
- Hou dit 20 sec aan.

Aandachtspunten

Onderdeel

intensiteitsniveau

moeilijkheidsgraad

Stretching

Stretching Piriformis



Uitgangshouding

- Ruglig, met benen gebogen en voeten op de grond
- Leg vervolgens één voet op de knie van het andere been

Uitvoering

- Langzaam het been dat op de grond is blijven staan naar je toe brengen tot je rek voelt.
- Hou dit 20 sec aan.

Aandachtspunten

- Lordose in lage rug behouden