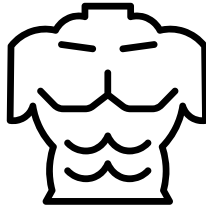


OEFFENPROGRAMMA CORE LEVEL 1



Op de volgende pagina vind je een aantal voorbeelden van oefeningen waarmee je zelfstandig aan de slag kan.

Hoe vaak moet ik deze oefeningen doen?

Bij elke oefening vind je een voorbeeld met een aantal herhalingen en sets. Dit schema hoeft je niet strikt aan te houden. Het belangrijkste is dat de oefeningen voor jou voldoende uitdagend zijn, zonder dat ze overmatige klachten veroorzaken. In het algemeen adviseren we om 2 tot 3 keer per week te oefenen. Na ongeveer 4 tot 6 weken kun je meestal een toename in kracht verwachten en vaak ook een vermindering van pijn.

Wat als de oefeningen pijn doen?

Lichte pijn tijdens het oefenen is op zich niet schadelijk. Verdwijnt de pijn vrijwel direct na het oefenen, dan is dat geen probleem.

Voelt het toch te hinderlijk aan? Pas de oefening dan aan door de beweging kleiner te maken of minder herhalingen te doen.

Blijft de pijn ondanks deze aanpassingen? Richt je dan op de andere oefeningen.

Veel succes!

Heb je toch nog moeite met juiste uitvoering of heb je graag wat begeleiding?

Vraag gerust een afspraak bij onze kinesitherapeuten.

Dat kan via je huisarts of bel 09/235 29 36 (rechtstreeks nummer kinesithérapie).

Set: 3 • Herhalingen: 15 • Houd vast: 1s



1. Squats bij stoel

Squats helpen om uw bovenbeenspieren te versterken, die erg belangrijk zijn voor veel dagelijkse activiteiten als in en uit een stoel komen, lopen en traplopen. Sta rechtop met een stoel achter u en uw armen voor u voor balans. Buig uw knieën, duw uw heupen naar achteren en leun met uw lichaam naar voren, alsof u in de stoel wilt gaan zitten. Kom zo dicht mogelijk bij de stoel zonder daadwerkelijk te gaan zitten en houd uw balans. Kom daarna terug recht en herhaal.

Set: 3 • Herhalingen: 15



2. Lang maken (SI mobilisatie)

Ga op je rug liggen met je benen gestrekt. Wissel de beweging af, en maak je benen zo lang mogelijk. Doe dit door eerst je linkerbeen weg te duwen. Houd je hele been wel recht en zorg dat je onderrug niet hol trekt. Keer terug met je been naar de neutrale houding en herhaal met je rechterbeen. Maak deze beweging nu om en om met links en rechts. Je kan deze oefening ook in langzit proberen.

Set: 3 • Herhalingen: 10 • Houd vast: 1s



3. Brug op de grond

Lig op uw rug met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond. Span uw diepe stabiliserende spieren aan en span uw bilspieren. Houd uw hamstrings ontspannen. Start door uw bekken van de vloer te heffen, waarbij u de hamstrings ontspannen kunt houden. Houd dit een aantal seconden vast en beweeg rustig terug naar de grond. Zorg ervoor dat uw rug in een neutrale positie blijft en uw nek en schouders ontspannen blijven.

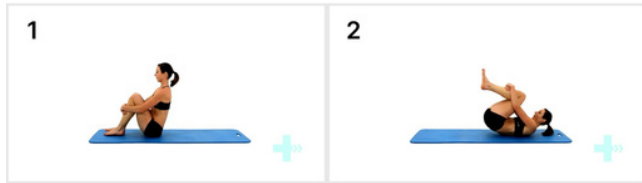
Set: 3 • Herhalingen: 10 • Houd vast: 1s



4. Plank - knienaarborst

Ga op uw buik liggen met uw tenen op de grond. Plaats uw handen op de grond naast uw schouders en duw uzelf omhoog, waarbij u uw romp en knieën optilt. Houd een neutrale lijn van het achterhoofd tot aan de hielen en duw uw handen in de grond, zodat uw schouderbladen zich in een neutrale positie bevinden. Breng één knie in de richting van uw borst. Beweeg dit been terug naar de uitgangspositie en herhaal. Houd uw billen aangespannen en uw heupen horizontaal gedurende deze beweging.

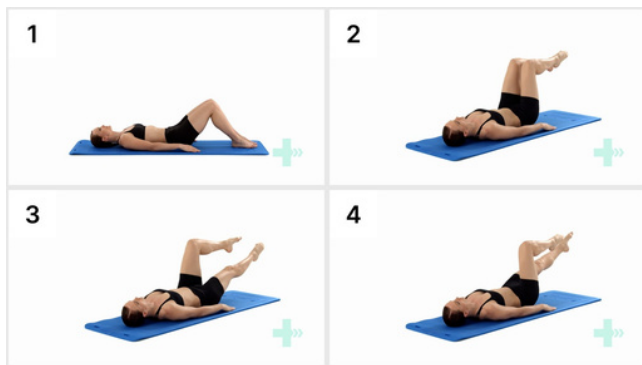
Set: 1 • Herhalingen: 8 • Duur: 10s



5. Rollen als een bal

Zit en omvatdeknieën met de armen. Rol achter- en voorwaarts, waarbij u de kin ingetrokken houdt.

Set: 1 • Herhalingen: 5 • Duur: 30s



6. Buikspieroefening luchtfietsen

Neem plaats in ruglig. Buiguw knieën en houd uw voeten plat op de grond met uw benen op heupbreedte. Breng één been omhoog alsof u deze op een lage tafel legt. Uw dijbeen is hierbij verticaal en uw scheenbeen is horizontaal. Breng uw andere been nu naar dezelfde positie, waarbij uw benen op heupbreedte van elkaar verwijderd zijn. Houd uw rug stabiel, waarbij u een fietsbeweging maakt van uw lichaam af. Let hierbij goed op de positie van de lage rug, deze mag niet hol trekken. U kunt de oefening zwaarder maken door de benen verder van u af te bewegen.

Set: 3 • Herhalingen: 10



7. Superman (beginner)

Begin op je handen en knieën.

Span je stabiliserende rompspieren door je navel in te trekken.

Zoek je evenwicht. Strek het tegenovergestelde been en de tegenovergestelde arm tegelijkertijd. Houd dit een paar seconden vast.

Herhaal aan de andere kant. Het belangrijkste is om ervoor te zorgen dat je heupen niet draaien, en dat je bekken gelijk blijven.