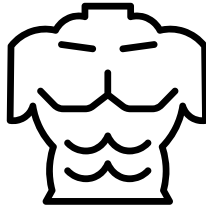


OEFENPROGRAMMA CORE LEVEL 2



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.

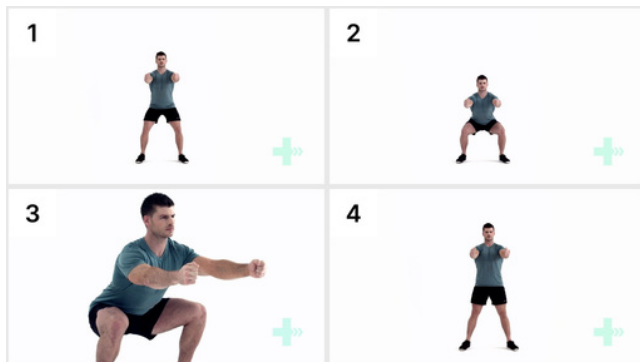
Veel succes!

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).

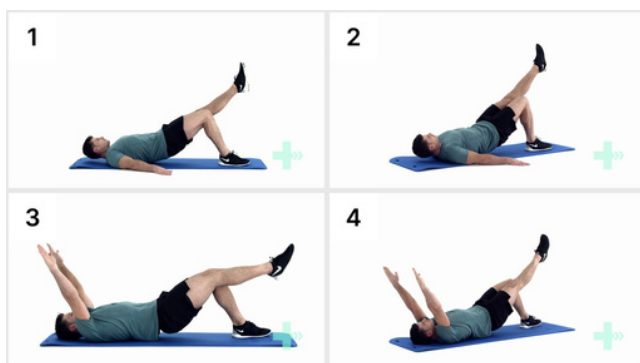
Set: 3 • Herhalingen: 15 • Houd vast: 1s



1. Squat (fitness)

Start rechtop met de armen voor u uit, waarbij de vuisten gebald zijn en de handpalmen naar binnen wijzen. Beweeg naar beneden in een squatpositie zodat de knieën boven de tenen zijn en de hielen contact houden met de vloer en let erop dat de rug recht is. Houd uw hoofd en borst recht en kijk recht vooruit. Houd kort vast beweeg terug omhoog.

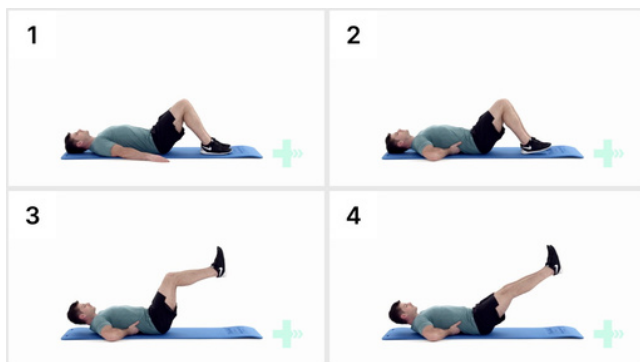
Set: 3 • Herhalingen: 15 • Houd vast: 1s



2. Brug in ruglig met heffen been

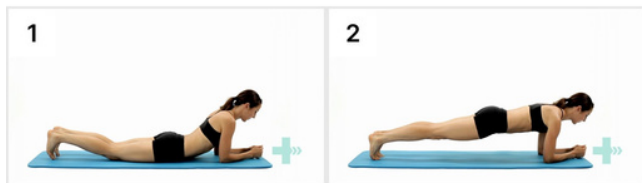
Start op uw rug met de heupen van de vloer en het lichaam ondersteund door de bovenrug en de voeten. Houd het hoofd van de vloer met de kin ingetrokken. Hef één been en strek de knie. Houd het been in dezelfde lijn als de romp. Laat het bekken niet inzakken. Houd een paar seconden vast, wissel daarna van been zonder de heup te laten zakken. Zo lang u deze houding goed kunt vasthouden blijft u van been wisselen. De oefening kunt u verzwaren door uw armen langs het hoofd te heffen en de hielen verder van het lichaam te zetten tijdens de oefening.

Set: 3 • Herhalingen: 10



3. Core stability - met strekken been

Kom op uw rug liggen met uw benen 45 graden gebogen en uw voeten plat op de grond. Plaats de vingers van beide handen onder uw flanken met uw handpalmen naar boven gericht. Hef uw voeten van de vloer en houd uw benen gebogen vanuit de knieën tot uw bovenbenen in een hoek van 90 graden ten opzichte van uw romp staan. Aan het einde van de beweging ligt u plat op uw rug met de bovenbenen in 90 graden en zijn uw onderbenen parallel aan de grond. Hef het hoofd nu licht van de grond en span uw buikspieren aan door uw navel in te trekken richting uw rug. U zou nu lichte druk moeten voelen bij uw vingers terwijl uw buikspieren aanspannen. Strek de benen zo ver mogelijk uit door uw bovenbenen weg te duwen, maar houd spanning in de buikspieren en voel de druk vanuit de spieren op uw vingers. Laat de voeten niet tot de grond zakken bij het strekken van de benen. Houd deze positie vast tot u de druk op de romp voelt wegzakken en de romp begint te ontspannen. Hef uw benen nu terug in de positie van 90 graden en houd dit 2 seconden vast. Herhaal de beweging voor het gewenste aantal herhalingen in een rustig en gecontroleerd tempo en laat uw voeten de grond niet raken.



4. Plank

Lig op je buik. Til je bovenlichaam en benen van de vloer, balancerend op je ellebogen en tenen. Houd je billen samen geknepen en je heupen gelijk. Houd je rug strak, en je wervelkolom recht. Sta niet toe dat de onderrug en heupen naar beneden zakken.

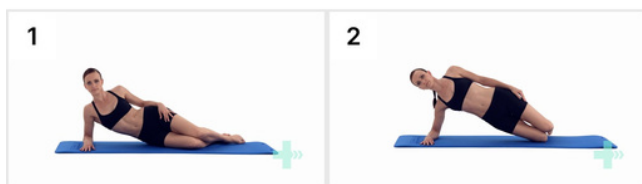
Set: 3 • Herhalingen: 10



5. Bear crawl

Start in een knielende positie met uw handen onder uw schouders en knieën onder uw heupen. Trek uw tenen onder u en hef uw knieën van de grond. Kruip naar voren, waarbij u uw knieën van de grond houdt. Draai de beweging om en kruip naar achteren. Probeer uw rug recht te houden tijdens deze beweging en kruip eerst één kant op en dan de andere.

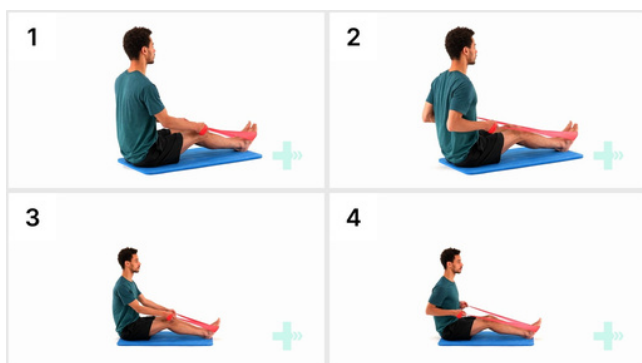
Set: 2 • Herhalingen: 10 • Houd vast: 3s



6. Zijwaartse plank op knieën

Lig op uw zij en leun op uw elleboog. Buig uw knieën en hef uw heupen van de mat tot u een rechte lijn kunt trekken van uw knieën naar uw hoofd. Houd deze positie zo lang mogelijk vast. Oefen ook de andere kant!

Set: 3 • Herhalingen: 10



7. Roeien in langzit met weerstand - Versie 2

Gaop de grond zitten met uw benenvooruitten met een weerstandsband onder uw voeten. Houd beide uiteinden van de band vast. Trek uw ellebogen recht naar achteren en trek uw schouderbladen naar elkaar toe. Beweeg gecontroleerd terug naar de startpositie.