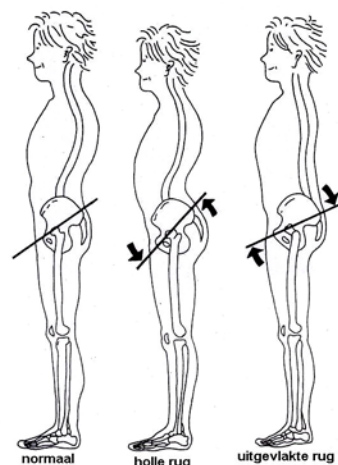


Oefeningen

1. Houding

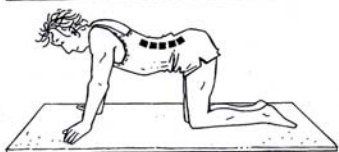
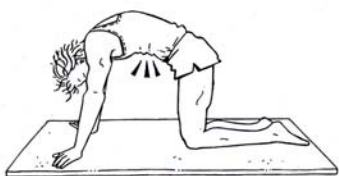
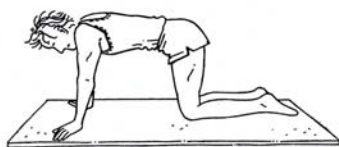
- Voeten licht gespreid, voetpunten wijzen lichtjes naar buiten.
- Lichaamsgewicht valt op het middelste deel van de voet.
- Links en rechts evenveel steun geven.
- Knieën niet op slot zetten.
- Bekken boven de knieën.
- Lage rug lichtjes hol. Voer eerst een maximale retroversie van het bekken uit en kom dan terug tot een licht lordotische kromming (bekkenkanteling moet dan wel gekend zijn).
- Schouders lichtjes naar achteren en laag houden (schouderbladen laag en naar "midden").
- Ribbenkast "laag".
- Nek lang maken en met de kin lichtjes "ja" knikken.
- Lijn door bovenarm (acromion), heup, knie en middenvoet.
- Lijn door neus, borstbeen, navel, schaambeent, midden tussen de voeten.



2. Mobilisatie

- Bekkenkanteling vanuit ruglig met gebogen benen. Het bekken kan naar voren kantelen als de rugspieren worden aangespannen. Het bekken kantelt naar achteren door bil- en rechte buikspieren aan te spannen.
- Vanuit zit op een bank, knieën maximaal 90 ° gebogen, voeten licht gespreid. Zitvlak "afrollen" op de bank naar voren en achteren.
- Vanuit stand, benen licht gespreid en gebogen. Bekken kantelen.

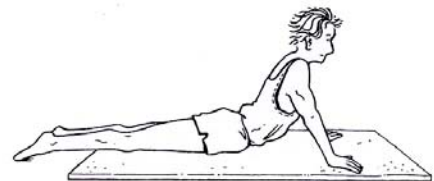
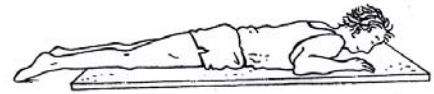
•



Kattenrug. Op handen- en knieënsteun. Knieën onder de heupen en op heupbreedte. Handen onder de schouder en op schouderbreedte. Vertrek vanuit volledig doorgehangen positie. Eerst bekken naar achteren kantelen, dan lage rug bollen, dan afduwen op handen om schouders bol te maken en dan hoofd intrekken. Om terug te komen: eerst het hoofd recht, dan de schouders "plat" maken (schouderbladen naar beneden en midden), dan lage rug strekken en dan nog verdere

bekkenkanteling naar voren.

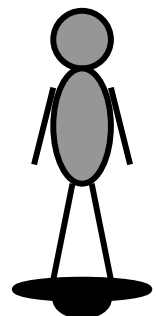
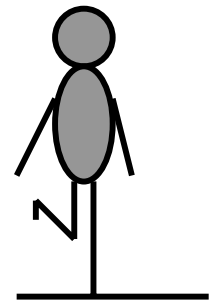
- Kleine poes: steun op de ellebogen ipv op de handen.
- Sfinxbeweging. Buiklig. Benen gespreid en voeten naar binnen gedraaid. Handen naast de oren. Opduwen vanuit de armen, bekken blijft op de grond, benen zijn ontspannen. Eerst hoofd opheffen, dan schouders achteraan strekken, dan lage rug strekken. Om terug te gaan eerst buik, dan borstkas en dan hoofd op de mat.



3. Proprioceptie

3.1. Algemene proprioceptie

- Evenwicht en balans. Belangrijk is: vertrek vanuit goede houding, evenwicht wordt gezocht met behulp van enkels, knieën en bekken en NIET met de armen.
- Stand op 2 benen, benen dicht. Met ogen open en ogen dicht. Probeer evenwicht te zoeken met zo weinig mogelijk spierspanning.
- Stand op één been
 - ogen open en dicht
 - 1 knie gebogen 90°
 - met been een letter schrijven
 - met armbewegingen
 - hoofd zijwaarts draaien en naar links en rechts kijken.
- Deze oefeningen worden moeilijker als je ze op een dikke mat laat uitvoeren.
- Oefeningen met een tol
 - Met 2 voeten en door de benen buigen
 - Op 1 been
 - Zelf bewegingen maken op de tol en de correcte houding behouden
 - Op 1 been en 1 been 90° buigen,...
 - De tol met een doolhof is een leuke afwisseling
- De oefeningen op de tol kunnen ook op een minitrampoline uitgevoerd worden.



3.2. specifieke proprioceptie

- Neem een goede houding aan. Sluit de ogen en voel je lichaam in de ruimte. Voer verschillende bewegingen uit zonder houdingsverlies. Richt je naar een herkenningspunt zonder ogen te openen.

4. Spiercontrole

Diepe buikspier

Ruglig. Goede houding. Bekkenbodemspier aanspannen ("plas ophouden") en dan onderbuik intrekken. Geen bekkenkanteling toelaten. Blijven ademen. Het is alsof je glimlacht met je onderbuik.

Diepe rugspier

Stand. Goede houding. Diepe buikspier aanspannen. Arm gestrekt voorwaarts brengen en kleine snelle bewegingen maken met de arm op-neerwaarts. Je voelt de contralaterale spierwerking. Dan de arm stilhouden en spanning in rugspier aanhouden. Geleidelijk aan leren om de spier zelf aan te spannen door te doen "alsof je je zitvlak uitsteekt".

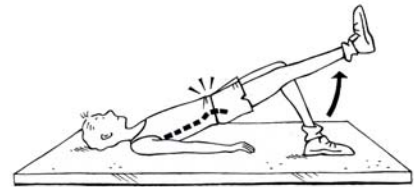
Diepe nekspieren

Stand of zit. Maak je nek achteraan "lang" (alsof iemand je onderste nekhaartjes naar boven trekt) en knik zeer lichtjes "ja" met de kin. Doe uiteindelijk alsof je deze beweging doet en voel de spanning achteraan.

5. Stabilisatie

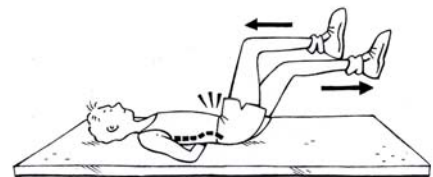
Ruglig, armen naast het lichaam, benen gebogen. Bekken opduwen zodat de lage rug van de grond komt (zitvlak omhoog, maak een brug).

Varianten : arm- of beenbewegingen (beenbewegingen geven een grotere rotatiestabiliteit + grotere activiteit van de schuine buikspieren).



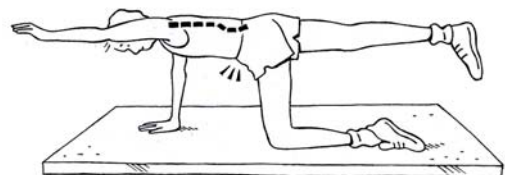
- Ruglig, normale lendenlordose, benen gebogen, voeten plat op de mat. Rustig 1 been gebogen omhoog brengen. Behoud steeds dezelfde lendenlordose.

- Variant : afwisselend links en rechts.
- Gradatie : 1 been gebogen omhoog, ander been bijbrengen



- Handen en knieënstand, handen onder de schouders, knieën onder de heupen
 - 1 arm 90° heffen
 - 1 been heffen tot horizontaal
 - kruislings 1 arm en 1 been strekken

Let op: lendenlordose behouden en bekken niet meedraaien. Schouders laag houden.

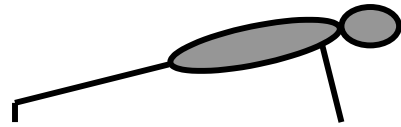


Hoofd in het verlengde van de romp houden.

- Vormspanningsoefeningen:

- Vertrekken vanuit handen en knieënsteun. Naar handen- en voetensteun gaan, tenen steunen op de grond. Zitvlak niet omhoog steken.

- Varianten : met beenbewegingen.
- Bewaar de juiste houding!



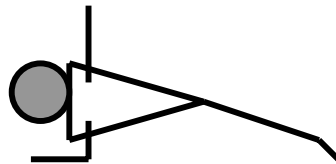
- Zelfde uitgangshouding als vorige oefening. Komen naar ellebogen en voetensteun (tenen). Zitvlak blijft in dezelfde lijn als de romp en de benen.

- Variant : met beenbewegingen
- Houding!



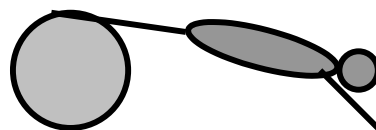
- Zijlig, 2 benen gestrekt in het verlengde van de romp. Steun op elleboog. Opduwen op de elleboog en op de zijkanten van de voeten, andere hand in de lucht.

- Varianten : met arm en beenbewegingen
- Houding!

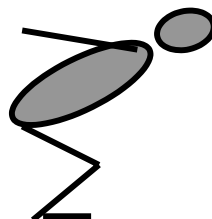


- Buiklig, onderbenen steunen op de zitbal, handen op de grond. Lichaam in één lijn brengen.

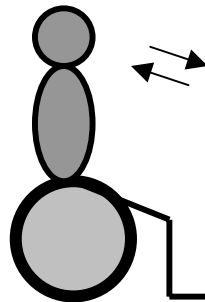
- Houding!
- Variant: ellebogensteun.



- Vanuit stand (goede houding) door de knieën buigen, romp naar voren buigen, armen gestrekt achterwaarts brengen.

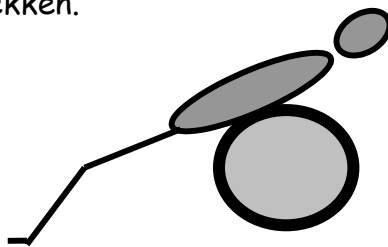


- Vanuit zit (goede houding), bovenbenen gespreid. Met de romp naar voren en naar achteren bewegen met de juiste lendenlordose.
 - Variant : met arm- en beenbewegingen. Op zitbal.



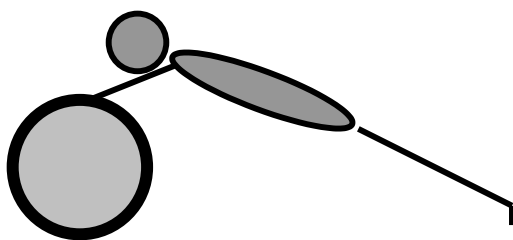
- **oefeningen met de zitbal**

- Zitten op een zitbal, benen licht gespreid. Op en neer wippen.
 - Variant : - Bewegingen maken met armen.
 - Romp naar voren en achteren bewegen.
- Ruglig op de zitbal, benen gebogen, voeten steunen op de grond. Gecontroleerd 1 been strekken.



- Handensteun op de zitbal, romp en benen vormen 1 lijn.

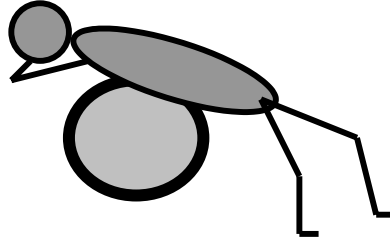
- Variant : - beenverplaatsingen, iemand die licht "duwt".
- handen plaatsens op trampoline.



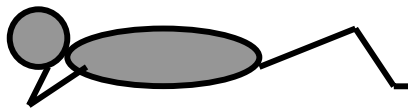
Spierversterkende oefeningen

5.1. rechte buikspieren

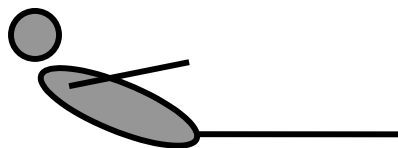
- In ruglig op de zitbal (of halve maan). Voeten steunen op de grond, knieën zijn gebogen. Handen achter het hoofd. "Ribben naar bekken bewegen" (schuine buikspieren) en vanuit deze spanning kleine rompbewegingen maken.



- Ruglig, handen achter het hoofd, benen gebogen en voeten plat, juiste lendenlordose, ribben laag houden. Romp en hoofd opheffen, (kijk naar boven!), kleine bewegingen. ! ondersteun achterhoofd, zonder er aan te trekken. Verlies de lendenlordose niet. (versterken van de rechte buikspieren op een functionele manier (langere baan zoals bij het tillen))

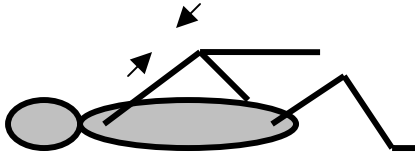


- Ruglig, benen gestrekt. Hoofd, schouders, lage rug afrollen tot zit en dan terug naar ruglig gaan door eerst de lage rug op de mat te leggen, dan de schouders en dan het hoofd.



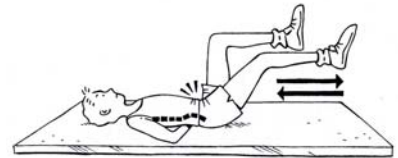
5.2 Schuine buikspieren

- Hef rustig een knie omhoog en druk met de tegenovergestelde hand op de knie (isometrische contractie). Houd 10 seconden aan en wissel. Bewaar de juiste lendenlordose.



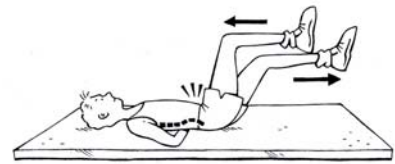
Gradatie: Hef de andere voet lichtjes van de grond.

- Ruglig, armen naast het lichaam, rechtervoet en dan linkervoet opheffen, juiste lendenlordose. Linkerbeen buigen en strekken (laag over de grond) terwijl de juiste lendenlordose blijft behouden.



Progressie :

- rechterbeen meer gestrekt; alternerend rechterbeen en linkerbeen uitstrekken.
- Twee voeten rustig naar beneden laten gaan en terug brengen.
- Twee benen tegelijk rustig uitstrekken (evenwijdig met de grond) en terug.



- Oefeningen in ruglig met retroversie van het bekken en rotatie van de romp worden liefst niet uitgevoerd (overbelasting!).

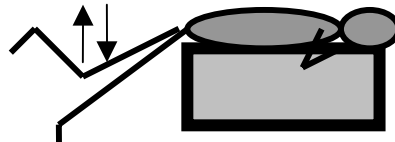
5.2. rugspieren

- "pastoor"
Kniezit, zitvlak op de hielen, hoofd rust op de grond, romp is gebogen, handen gekruist over de borst. Strek de knieën tot 45° (zitvlak komt van de hielen), strek de lage rug, dan de schouders (breng tegelijkertijd de ellebogen tegen het lichaam en draai de onderarmen naar buiten ("Halleluja") met de handpalmen naar boven gericht (de pastoor moet een pintje in elke hand kunnen houden), breng uiteindelijk het hoofd in het verlengde van de romp. Rol dan terug af naar beneden door de omgekeerde weg te volgen. Let op de juiste lendenlordose en op schouderstabilisatie.

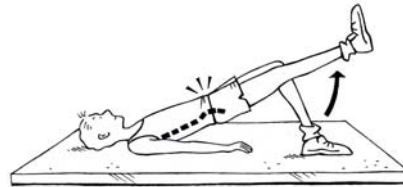
- Variant : in die houding bekken kantelen.



- In buiklig op een plint (juiste lendenlordose), voeten steunen op de grond. Eén been (met de knie 90° gebogen) tot horizontaal brengen en terug. Zorg voor de juiste lendenlordose.



- Ruglig, armen naast het lichaam. Bekken opduwen zodat lage rug van de grond komt. Been uitstrekken, bijna horizontaal met de grond.
 - Progressie: voeten op zitbal



- Buiklig op de zitbal. Voeten steunen op de grond. Met de armen kleine bewegingen maken.

5.3. Kniestrekkers, heupbuigers

- Spreidstand, voetpunten naar buiten, knieën gebogen. Maak kleine buigingen van de knieën.
- Idem, afwisselend diepe buigingen (max.90°) en kleine buigingen.
- Tilbeweging

5.4. Abductoren van de heup - laterale rotatoren (stabilisatie)

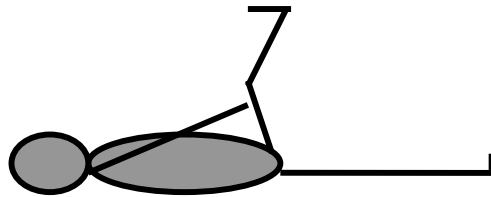
gluteus medius posterior en gluteus maximus= heupextensie, laterale rotatie en abductie

- Zijlig, onderste been gebogen, bovenste been gestrekt. Juiste houding. Breng het bovenste been gestrekt naar omhoog met de heup lateraal geroteerd (knie schijf wijst naar boven) en met de heup in extensie (blijf de juiste lendenkromming bewaren!). Ga ongeveer tot 45° in abductie zonder verlies van houding.

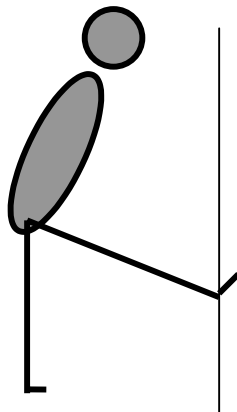
- Zelfde houding. Breng het been in abductie en extensie (van de heup) en draai rustig de heup van lateraal naar mediaal en terug (knie schijf wijst naar boven en dan naar beneden).

Stretching

- Hamstrings
 - ruglig, 1 been gestrekt, ander been gebogen, handen in de knieholte, knie juist boven de heup. Langzaam het gebogen been zoveel mogelijk strekken. Zorg dat de lage rug in een lichte holle kromming blijft!



- Voet op sportraam. Goede houding, andere voet wijst met de punt naar het sportraam. Knie van achtersten been is gebogen, knie van voorste been gestrekt. Met de romp lichtjes naar voren neigen zonder de correcte houding te verliezen.



- Quadriceps:

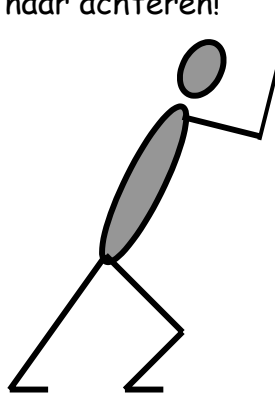
Vanuit stand. Twee benen naast elkaar. Enkel vastpakken van het ene been, dan bekkenkanteling naar achteren (lage rug plat) en dan enkel naar boven trekken zonder bekken los te laten.

Eventueel vanuit zijlig dezelfde oefening.



- Kuiten

- 1 been gestrekt rugwaarts, ander been gebogen, ellebogen of handen tegen de muur. Hiel van het gestrekte been "in" de grond duwen. Bekken niet meedraaien naar achteren!



- Rugspieren

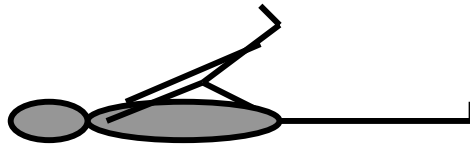
- Kniezit, zitvlak steunt op hielen, hoofd op de grond. Armen naast het lichaam. Dan met armen gestrekt naar voren op de grond.



- Ruglig, benen opgetrokken tegen de borstkas. Met de armen de dijbenen tegen de borstkassen drukken.



- Piriformis
 - Ruglig. Eén been gestrekt, ander been gebogen in de lucht. De knie met de hand naar de andere kant van het lichaam duwen en met de andere hand de enkel naar je toe trekken.



- Tensor fasciae latae
 - Steun tegen de muur met de hielen te samen en 5 tot 7 cm van de muur. Sacrum en dorsale wervelzuil in contact met de muur. Kantel het bekken naar achteren (lage rug tegen de muur). Als de tfl en de iliotibiale band te kort is: onmogelijk om rug tegen de muur te drukken; met de voeten gespreid lukt het dan wel.
 - Zijlig in neutrale houding, onderste been gebogen. Bovenste been is in lichte abductie gestrekt met de heup in laterale rotatie en in extensie (zonder hyperlordose). Druk het middel tegen de mat en breng het bovenste been rustig naar beneden totdat je rek voelt. Houd de heup in laterale rotatie en blijf het middel tegen de mat drukken!