

Mobiliserende oefeningen onderrug

Oefening 1:

Uitgangspositie: liggend op de rug, de armen en benen gestrekt.

- Buig de rechter knie en trek deze met twee handen op in de richting van de neus. Probeer de knie op de borst te krijgen. Hou deze positie 20 seconden vast, en laat het been weer zakken. Herhaal dit met de linker knie. Elk been komt twee keer aan de beurt.



Oefening 2:

Uitgangspositie: liggend op de rug.

- Trek beide knieën op naar de neus en houd deze positie 20 seconden vast.

Variant:

- Maak met de knieën vast rustig een schommelende beweging waarbij je over je rug heen en weer rolt. Houd dit 20 seconden vol. Herhaal dit 3 keer.



Oefening 3:

Uitgangspositie: liggend op de rug.

- Buig de knieën in een hoek van 90° en zet de voeten plat op de grond. Beweeg vervolgens de bijeengehouden knieën afwisselend naar rechts en naar links, terwijl de heupen meedraaien en de schouderbladen op de grond blijven liggen. Doe dit 20 keer (10 keer links, 10 keer rechts). Neem 30 seconden pauze en herhaal nogmaals.



Oefening 4:

Uitgangspositie: liggend op de rug.

- Buig beide knieën in een hoek van 90° en zet de voeten plat op de grond. Til het bekken zo hoog mogelijk op en houd deze positie 20 seconden vast. Neem 30 seconden pauze en herhaal nogmaals.





Oefening 5:

Uitgangspositie: op handen en knieën waarbij de armen recht onder de schouders staan en de knieën recht onder de heupen.

- Maak de rug hol en houd het hoofd rechtop. Hou de positie 20 seconden vast. Maak daarna de rug bol en laat het hoofd hangen. Hou opnieuw 20 seconden vast. Neem hierna 30 seconde pauze en voer beide bewegingen nogmaals uit.



Oefening 7:

Uitgangspositie: liggend op de buik.

- Door te steunen op de ellebogen wordt het bovenlichaam omhoog gedrukt. Het is belangrijk dat de rug ontspannen blijft. Houd deze positie 20 seconden vast. Neem hierna 30 seconden rust en doe de oefening opnieuw.

Variatie voor de gevorderde:

- Probeer dan op de armen te steunen in plaats van de ellebogen.



Oefening 8:

Uitgangspositie: zittend op de grond met de benen recht vooruit.

- Het linkerbeen blijft gestrekt op de grond, het rechterbeen wordt over het linkerbeen geplaatst. Draai met het bovenlichaam zo ver mogelijk naar rechts, kijk over de rechterschouder. Houd de positie 20 seconden vast. Wissel hierna van kant en houd ook deze houding 20 seconden vast. Neem vervolgens 30 seconden pauze en herhaal beide kanten.



© Jessica Gal, 2013