

Training en mobilisatie onderrug en benen

	oefening	Mobilisatie rug: Onderrug draaien
	uitgangspositie	Op de rug liggend, knieën opgetrokken
	beweging	Laat de knieën om de beurt van links naar rechts bungelen
	Let op	Gebruik weinig kracht bij deze oefening



	oefening	Mobilisatie rug: Onderrug rekken
	uitgangspositie	Op de rug liggend
	beweging	Om de beurt een been uitstrekken
	Let op	Met weinig kracht bewegen, benen niet optillen.



	oefening	Mobilisatie rug: Bekken kantelen
	uitgangspositie	Op de rug liggend, knieën opgetrokken
	beweging	Kantel je bekken van voor naar achter/ maak een holle en bolle rug
	Let op	Gebruik weinig kracht bij deze oefening

	oefening	Training stabiliteit rug en bekken: Navel in trekken
	uitgangspositie	Op de rug liggend, voeten optrekken
	beweging	Het stukje buik onder de navel in trekken en vasthouden. Streef naar 3x20 tellen constante spanning
	Let op	Probeer door te blijven ademen. Niet het bekken kantelen

	oefening	Training stabiliteit rug en bekken: Been heffen
	uitgangspositie	Op de rug liggend, knieën opgetrokken. Navel ingetrokken. Handen op het bekken leggen om mee te voelen.
	beweging	(poging tot) om de beurt rustig een been op tillen zonder beweging in het bekken. Streef naar 3x5 herhalingen elke kant
	Let op	Navel in houden, nauwkeurig werken, langzaam bewegen.

	oefening	Training stabiliteit rug, heup, knie: Bruggetje
	uitgangspositie	Op de rug liggend, knieën opgetrokken, navel in.
	beweging	Rustig als een plank de hele rug omhoog duwen en weer laten zakken. Streef naar 3x20 herhalingen
	Let op	Bekken niet kantelen, hou goed de navel in

	oefening	Stap 1 Training bilspier: korte abductie (naar buiten bewegen)
	uitgangspositie	Op de zij liggend, knieën opgetrokken. Navel in houden.
	beweging	Bovenste knie naar boven draaien terwijl de voeten op elkaar blijven rusten. Streef naar 3x20 herhalingen elke kant
	Let op	Het bekken mag niet mee draaien. Ga na of je deze oefening werkelijk in de bilspier voelt en niet bv in het been. Train symmetrisch, de zwakste kant bepaald het aantal herhalingen.


	oefening	Stap 2 Training bilspier: lange abductie (naar buiten bewegen)
	uitgangspositie	Op de zij liggend, goed naar voren door rollen. Onderste been opgetrokken, navel in, bovenste been achter het lichaam strekken
	beweging	Vanuit hier rustig het been zijwaarts optillen en weer terug. Streef naar 3x20 herhalingen elke kant
	Let op	Navel in houden en nagaan of de oefening echt in de bilspier gevoeld wordt en niet bv in het been. Symmetrisch trainen, de zwakste kant bepaald het herhalingsaantal.

	oefening	Training rug, heup, been: Squat
	uitgangspositie	Recht op staan, navel in trekken
	beweging	Door de knieën zakken alsof je op de wc of stoel ver weg wilt gaan zitten Streef naar 3x20 herhalingen
	Let op	Gewicht op de hielen houden. Knieën niet langs de tenen en uit elkaar houden

	oefening	Training rug, heup, been: Lunge
	uitgangspositie	Recht op staan, navel in houden
	beweging	Naar voren uitstappen. Streef naar een hoek van 90 graden in je voorste knie. De achterste knie reikt richting de grond. Streef naar 4x15 herhalingen elke kant

	Let op	De voorste knie niet langs de tenen laten komen, knieën in één lijn met heup en voet houden, achterste voet recht neer zetten.
--	--------	--

	oefening	Rek lage bilspier
	uitgangspositie	Zittend, de enkel van het ene been rust op de andere knie. De knie hangt naar beneden
	beweging	Vanuit de onderrug opstrekken tot er een rek laag in de bil te voelen is 3x15 tellen vasthouden
	Let op	Bij pijn in de knie de knie van onder met een hand ondersteunen

	oefening	Rek hoge bilspier
	uitgangspositie	Zittend, de voet van het ene been langs de knie van het ander been.
	beweging	Met de ongelijknamige onderarm de knie naar de tegenoverliggende schouder trekken. Vanuit de onderrug op gaan strekken tot er rek hoog in de bilspier te voelen is. Hou dit 3x15 tellen vast
	Let op	Hou je beide zitknobbels goed op de stoel

	oefening	Houdingscorrectie
	uitgangspositie	Ontspannen staan
	correctie	Schuif je bekken naar achteren en je bovenrug naar voren zodat er een verticale lijn ontstaat tussen de buitenste enkelknobbel, je heupknobbel en het punt door je schouders
	Let op	Bekken schuiven, niet kantelen. Knieën van het slot halen. De nieuwe houding moet goed voelen!