

## **Rug en buik**

### **Rug en buik**

Met de onderstaande oefeningen kun je je rug- en buikspieren versterken. De eerste vijf oefeningen zijn buikspieroefeningen. Oefening 6 tot en met 8 zijn specifieke oefeningen voor het versterken van de rugspieren. De oefeningen kunnen in willekeurige volgorde worden uitgevoerd. Aangeraden wordt om rug- en buikspieroefeningen af te wisselen om overbelasting te voorkomen.

### **Oefenprogramma bij een blessure**

Wanneer je geblesseerd bent geweest en je wilt weer gaan sporten, is het verstandig om van te voren een oefenprogramma af te werken. Met een oefenprogramma kun je de spieren zodanig versterken, dat zij weer volledig te belasten zijn.

Als spierversterkende oefeningen deel uitmaken van een oefenprogramma voor het volledige herstel van een blessure, is het belangrijk dat je de belasting langzaam en geleidelijk opvoert. Begeleiding bij de uitvoering van het oefenprogramma door een (sport-)fysiotherapeut of -arts is gewenst. De invulling van het oefenprogramma verschilt namelijk per blessure en per persoon. Aangeraden wordt om te beginnen met een programma van twee keer per dag 5 minuten, met drie series van 10 tot 15 herhalingen per oefening. Bij het uitvoeren van de oefeningen is pijn (anders dan spierpijn) het belangrijkste signaal om gas terug te nemen. Je mag de pijngrens niet overschrijden. Als de oefeningen te zwaar of te pijnlijk zijn, wordt het herstel niet bevorderd maar juist vertraagd. Bouw het programma op in overleg met je behandelaar.

### **Trainingsprogramma**

Ook als je geen blessure hebt, is het soms prettig om bepaalde spieren of spiergroepen te versterken. Als spierversterkende oefeningen deel uitmaken van een trainingsprogramma met als einddoel de spieren te versterken, mag de belasting hoger zijn dan wanneer het een oefenprogramma voor het herstel van een blessure betreft. Je kunt in de opbouw bijvoorbeeld beginnen met een programma van dagelijks 15 tot 20 minuten, drie series van 10 tot 15 herhalingen per oefening. Bouw het aantal herhalingen langzaam op.

### **Rechte buikspieren**

Uitgangshouding:

Ga op de rug liggen met de handen achter het hoofd. Druk eerst beide hielen en de onderrug in de grond en houd dit vol gedurende de oefening.

Oefening:

Kom nu langzaam met het hoofd en de schouders omhoog totdat je duidelijk je knieën kunt zien.

## **Rechte buikspieren**

Uitgangshouding:

Ga op de rug liggen, met opgetrokken knieën, de voeten op de grond (niet vastklemmen!). Kantel het bekken achterover (onderrug tegen de grond drukken). Kruis de armen voor de borst.

Oefening:

Kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond los dat de schouders de grond niet meer raken. Blijf gedurende oefening naar het plafond kijken.

## **Schuine buikspieren**

Uitgangshouding:

Ga op de rug liggen, met opgetrokken knieën, de voeten op de grond (niet vastklemmen!). Kantel het bekken achterover (onderrug tegen de grond drukken). Vouw de handen achter het hoofd.

Oefening:

Tik nu met de linkerelleboog de rechterknie aan. Linkerschouder en rechterbeen komen hierbij van de grond. Tik daarna met de rechterelleboog de linkerknie aan.

## **Rechte buikspieren**

Uitgangshouding:

Ga op de rug liggen en houd beide benen gebogen en los van de grond, ondersteund door een stoel of bank. Leg de armen gekruist voor de borst.

Oefening:

Terwijl je de benen licht gebogen op de stoel of bank houdt, probeer je zover mogelijk 'op' te komen.

## **Rugspieren**

Uitgangshouding:

Ga op de hielen zitten met de romp voorovergebogen en houd de armen zijwaarts en de ellebogen naar boven gebogen.

Oefening:

Trek de schouderbladen naar elkaar toe. Zo trekt de rug recht. Doe deze oefening met verschillende armhoudingen en merk op dat je steeds verschillende rugspieren aanspant.

## **Rugspieren**

Uitgangshouding:

Ga op de rug liggen, met opgetrokken knieën, de voeten op de grond (niet vastklemmen!). Spreid de armen op schouderhoogte op de grond, met de ellebogen gebogen.

Oefening:

Druk de rug omhoog door met de armen (vooral de ellebogen) tegen de grond af te zetten. Laat het hoofd tijdens de oefening rustig liggen.

## **Rugspieren**

Uitgangshouding:

Ga op de buik liggen, de armen gestrekt voor je. Maak je zo lang mogelijk.

Oefening:

Til linkerarm en rechterbeen tegelijkertijd op. Herhaal de oefening met rechterarm en linkerbeen. Indien bij deze oefening pijn optreedt in de lage rug, leg dan een kussentje onder de buik.

## **Bilspieren**

Uitgangshouding:

Ga op de handen en knieën staan: handen onder de schouders, knieën onder het bekken.

Oefening:

Hef rechterknie en -been achterwaarts op tot een hoek van 90 graden en zet weer neer. Herhaal de oefening totdat vermoeidheid optreedt. Voer de oefening vervolgens uit met het linkerbeen. Blijf bij het uitvoeren van de oefening naar beneden kijken. De oefening kan extra zwaar worden gemaakt door tegelijkertijd rechterbeen en linkerarm of linkerbeen en rechterarm op te tillen.

Alternatieve oefening:

Hef het gebogen rechterbeen zijwaarts op tot een hoek van 90 graden en zet weer neer. Idem linkerbeen.

## **Bovenbeen- en heupspieren**

Uitgangshouding:

Ga op je zij liggen en steun daarbij op de elleboog en onderarm. Dit steunpunt ligt recht onder de schouder. De benen liggen op elkaar.

Oefening:

Druk nu de heup zijwaarts omhoog zodat been en heup vrijkomen van de grond. Romp en benen komen in één lijn.