



# Rugschool: oefentherapie deel 2

Fysische geneeskunde en revalidatie



# 01 Analytische oefentherapie

## 1. Rugspieren

### Aandachtspunten

- Spiercorset tijdens de oefening goed aangespannen houden (diepe buik- en rugspieren + voorste bekkenbodemspieren) en pas loslaten als de oefening volledig gedaan is.
- Onderrug niet hol trekken → neutrale houding bewaren.
- Rustig doorademen tijdens de oefening (adem niet blokkeren).
- 15 herhalingen.

1. Spreidstand zijwaarts, benen gebogen, hielen hoger, romp voorwaarts gebogen, handen in nek: rug strekken wervel per wervel.  
Gradatie: met de armen gestrekt, met gewichten, variatie in ondergrond, ...
2. Rijzit, romp voorwaarts gebogen en gesteund, handen in nek: rug strekken wervel per wervel en terug.  
Gradatie: met de armen gestrekt, met gewichten, ...
3. Idem 2, maar zonder steun aan de romp.
4. Rijzit aan het trekapparaat, romp licht voorwaarts gebogen en gesteund, armen voorwaarts gestrekt: rug strekken gelijktijdig met de armen zijwaarts achterwaarts en terug.
5. Rijzit aan het trekapparaat, romp voorwaarts gesteund, hand t.h.v. andere schouder met pulley, romp roteren en terug.
6. Knieën**stand**, romp voorwaarts gebogen en gesteund, handen in nek: rug strekken wervel per wervel.

7. Knieën**zit**, romp voorwaarts gebogen, handen in nek: rug strekken wervel per wervel en terug.
8. Knie- hielzit, romp voorwaarts neigen, armen gelijktijdig voorwaarts heffen 90°, heup strekken tot kniestand, lichtjes naar achter neigen met gestrekte armen en terug.
9. Buiklig, kussen onder buik, armen voorwaarts gebogen en gesteund: beurtelings 1 been met gebogen knie heffen, 6 tellen houden.  
Gradatie: met gebogen knie, onderbeen naar buiten draaien, met gestrekt been.
10. Buiklig, kussen onder buik, armen voorwaarts gestrekt en gesteund: samen linkerbeen en rechterarm gestrekt heffen.
11. Buiklig, kussen onder buik, armen naast het lichaam: trek schouderbladen naar elkaar toe en hef het hoofd en borstkas iets van de grond.  
Gradatie: met armen voorwaarts gestrekt, gewichten, ...
12. Ruglig, benen gebogen en voeten gesteund: bekken heffen en terug neerlaten.  
Gradatie: benen op Bobathbal, 1 been uitstrekken, armen uitstrekken of bal in handen, voetensteun op movin'- step, dynair.
13. Rijzit, romp voorwaarts gebogen en gesteund, handen in nek, lange sangel rond romp, onder oksels. Rug strekken wervel per wervel.
14. Spreidstand zijwaarts, armen opwaarts gestrekt, handgreep aan stang: armen neerwaarts trekken tot stang in nek (achter hoofd) en terug. Let op: schouderbladen naar elkaar toe, hoofd niet buigen.
15. Buiklig op tafel in hoekstand, benen afhellend en gesteund, knieën gebogen, handen grijpen vast, 1 dij, afwisselend heffen.  
Gradatie: beide dijen heffen, met gestrekte benen.

16. Buiklig, romp afhellend en gesteund, armen neerwaarts hangen: rug strekken wervel per wervel, armen gelijktijdig zijwaarts strekken en terug.  
Gradatie: buiklig op bobathbal, met gewichten, ...
17. Stand met het gezicht naar het trekapparaat toe, sangel rond enkel: been over een kleine amplitudo achterwaarts strekken en terug.  
Ook: zijwaartse stand aan trekapparaat: zijwaarts strekken over een kleine amplitudo en terug.  
Gradatie: met gesloten ogen, diverse ondergronden, ...
18. Stand voor het trekapparaat, handvaten instellen op hoogte van het bekken, handen naast het bekken: armen gestrekt naar achter brengen en terug tot naast het bekken brengen.
19. Buiklig op bal, handensteun, 1 been heffen, beide benen heffen.
20. Buiklig op bal, handen in de nek, romp heffen tot horizontale.  
Gradatie: armbewegingen maken, eventueel met gewichten.
21. Zit op 3-delig bankje, leuning geïnclineerd, weerstand rond de romp. Naar achter neigen tot zithouding, langzaam terug naar uitgangshouding → bewegen rond een as die door de heupen loopt.
22. Idem vorige oefening, met armen 180° geheven.
23. Stand naar het trekapparaat toe, rotatie uitvoeren.
24. Diagonaal maken van onder – binnen naar boven – buiten (= grasmachine starten).
25. Strecken van de rug in kniestand met zwevende steun. Fixatiegordel t.h.v. de heupen, deze vastmaken aan het sportraam. Handen in de nek, voeten op de onderste sport. Rug strekken, starten met het hoofd, eindigen met de lage rug. Langzaam terugkeren.

## 2. Buikspieren

### Aandachtspunten

- Spiercorset tijdens de oefening goed aangespannen houden (diepe buik- en rugspieren + voorste bekkenbodemspieren) en pas loslaten als de oefening volledig gedaan is.
- Onderrug niet hol trekken.
- Rustig doorademen tijdens de oefening (adem niet blokkeren).
- 15 herhalingen.

### 2.1. Laagabdominale musculatuur

Voorspanning buikspieren door het bekken naar achter te kantelen, dus de rug afvlakken.

1. Ruglig, heupen en knieën gebogen, voeten gesteund. Duim op SIAS, vingers rond de taille en achterwerk. Afvlakking lordose + bekkenkanteling naar achteren. Zonder de voeten in de ondergrond te duwen.
2. Ruglig, heupen en knieën gebogen, voeten gesteund. Duim op SIAS, vingers rond de taille en achterwerk. Afvlakking lordose + bekkenkanteling naar achteren. Zonder de voeten in de ondergrond te duwen. Breng 1 knie zo ver mogelijk naar de borstkas. Vasthouden met de handen.
3. Ruglig, heupen en knieën gebogen, voeten gesteund. Duim op SIAS, vingers rond de taille en achterwerk. Afvlakking lordose + bekkenkanteling naar achteren. Zonder de voeten in de ondergrond te duwen. Breng 1 knie zo ver mogelijk naar de borstkas. Vasthouden met de handen. Hef de andere voet 10 cm, aanhouden.
4. Ruglig, heupen en knieën gebogen, voeten gesteund. Duim op SIAS, vingers rond de taille en achterwerk. Afvlakking lordose + bekkenkanteling naar achteren. Zonder de voeten in de ondergrond te duwen. Hef 1 knie tot 90°. Vasthouden met de handen. Hef de andere voet 10

cm, aanhouden.

5. Ruglig, heupen en knieën gebogen, voeten gesteund. Duim op SIAS, vingers rond de taille en achterwerk. Afvlakking lordose + bekkenkanteling naar achteren. Zonder de voeten in de ondergrond te duwen. Hef 1 knie tot  $90^\circ$ . Niet vasthouden met de handen. Hef de andere voet 10 cm, aanhouden.
6. Ruglig, heupen en knieën gebogen, voeten gesteund. Duim op SIAS, vingers rond de taille en achterwerk. Afvlakking lordose + bekkenkanteling naar achteren. Zonder de voeten in de ondergrond te duwen. Hef 1 knie tot  $90^\circ$ . Niet vasthouden met de handen. Breng nu de andere knie tot op gelijke hoogte.
7. Ruglig, heupen en knieën gebogen, voeten gesteund. Duim op SIAS, vingers rond de taille en achterwerk. Afvlakking lordose + bekkenkanteling naar achteren. Zonder de voeten in de ondergrond te duwen. Hef 1 knie tot  $90^\circ$ . Niet vasthouden met de handen. Breng de andere knie tot op gelijke hoogte. Laat 1 voet glijden over de onderlaag tot volledige beenstrekking, teruggliden. Hierna terug heffen tot naast de andere knie.
8. Bekkenkanteling, 1 knie heffen  $90^\circ$ , vervolgens andere knie ernaast. De voet van het ene been rakelings over de grond bewegen tot volledige beenstrekking. Zonder bodemcontact terug naar het andere been.
9. Beide benen gelijktijdig heffen tot  $90^\circ$ , terug naar uitgangshouding.
10. Idem, maar geen contact maken met de ondergrond.
11. Ruglig, benen geplooid. Deze gelijktijdig heffen tot  $90^\circ$ , benen strekken, laten zakken naar de uitgangspositie.
12. Ruglig, benen gestrekt, gelijktijdig heffen tot  $90^\circ$  en langzaam terug laten zakken.

13. Ruglig fietsen: 1 min. voorwaarts, pauze, 30 sec. achterwaarts.
14. Ruglig benen gekruist bewegen.
15. Ruglig benen afwisselend opwaarts bewegen.
16. Ruglig, schaarbeweging.
17. Ruglig, cirkelbewegingen met beide benen.
18. Ruglig, benen 70° geplooid, voeten gesteund tegen 3 – delig bankje.  
De weerstand van trekapparaat, boven de knie. Rug stabiliseren.  
Benen optrekken, rustig terugplaatsen.
19. Ruglig benen geplooid 90°-90°, langzaam 1 been naar buiten draaien,  
langzaam terug naar uitgangshouding.
20. Zit op oefenbank, rugleuning 60°: knieën tegen elkaar houden: voeten  
op/af voetbankje zonder de onderrug uit te hollen of hoofdbewegingen  
te maken. Des te hoger de startpositie met de voeten, des te  
moeilijker.
21. Ruglig, benen gebogen en voeten gesteund, hef je knie gebogen in de  
lucht (heup en knie 90°), breng dan je andere been idem ernaast: strek  
afwisselend je linker- en je rechterbeen uit (horizontaal met de grond).
22. Ruglig, benen gebogen en voeten gesteund, 1 been uitstrekken tot net  
boven de grond: been langzaam spreiden en sluiten.
23. Makkelijker: hoger boven de grond.



## 2.2. Hoogabdominale musculatuur

1. Ruglig, 1 been gebogen, ander been gestrekt, heffen van het hoofd en schouders.
2. Zit op 3-delig bankje, rugsteun 60°: armen gestrekt tegen de oren houden en zachtjes naar voor buigen.
3. Zit, ruglings aan het trekapparaat, romp achterwaarts geneigd en gestrekt, armen gekruist, handen aan schouders met pulley: romp voorwaarts buigen en terug.
4. Zit, ruglings aan het trekapparaat, romp achterwaarts geneigd en gesteund, armen opwaarts gestrekt, handengreep aan pulley: romp voorwaarts buigen, armen gelijktijdig voorwaarts neerwaarts trekken en plooiën, terug.
5. Plank op knieënsteun/tenenstand.
6. Push ups + varianten.
7. Spreidstand aan het trekapparaat, armen gebogen, handengreep aan stang en t.h.v. oksels: romp voorwaarts buigen en terug.

## 2.3. Schuine buikmusculatuur

1. Bridging in zijlig met gebogen/ gestrekte benen.
2. Ruglig, 1 been opgetrokken, weerstand t.h.v. het opgetrokken been. Unilaterale rotatie tegen de weerstand in.
3. Idem, vorige oefening, maar nu met beide benen.
4. Rotatie in zit/stand met theraband/ trekapparaat.
5. Pompen in stand tegen het sportraam.  
Gradatie: in knieënstand op de mat, in tenenstand.
6. Alternating hover in stand tegen de muur.
7. Alternating hover op de mat, ellebogensteun.
8. Ruglig op de bal, benen geplooid, armen 90° geheven, afwisselend naar links en rechts rollen, bekken en benen blijven stabiel.
9. Woodchop met bal/ theraband/ trekapparaat: weerstand vastnemen, arm heffen, gelijktijdig romprotatie, hierna een diagonaal uitvoeren naar onder toe.
10. Ruglig, benen gebogen/ gestrekt. Bal tussen de knieën. Zijwaarts bewegen in de lucht.
11. Stand, 1 voet gesteund op kubuskussen: de knie van dit been gecombineerd opwaarts + inwaarts draaien (des te hoger de kubus, des te moeilijker).
12. Spreidstand, met de rug naar het trekapparaat, armen gekruist, handen op schouders, met linkerhand pulley nemen: roteren naar links en terug.

13. Knieën- handenstand met de rug naar het trekapparaat, sangel fixeren t.h.v. bovenbeen: knie voorwaarts en inwaarts heffen en terug.  
Gradatie: sangel rond de enkel.
14. Ruglig, benen gebogen, voeten niet gesteund, beide benen samen roteren afwisselend naar links en rechts.
15. Zit op een draaikrukje of op draaitol op een stoel. Handensteun aan het sportraam. Het onderlichaam maakt een draaibeweging, het bovenlichaam blijft stabiel.
16. Zijwaartse beweging op de Fitter, gecombineerd met een rotatie van het lichaam.

### 3. Quadratus Lumborum

1. Side crunch op bal (met breed steunvlak): zijlig op de bal, benen in voor- achterwaartse spreidstand ter steun. Beweeg je romp zij-op-waarts.
2. Zit/ stand, zijwaarts buigen (eventueel met weerstand).
3. Zit (boeken onder 1 bil)/stand/ruglig, bekkenkam optrekken.
4. Zijlig, zij - opwaarts bewegen met de romp.  
Gradatie: op een tafel in hoekstand.
5. Zijwaartse plank in verschillende uitgangshoudingen: met de heupen iets hoger dan de middenlijn, op de knieën, met benen in schaarstand, benen op elkaar, met ellebogensteun, handensteun, ...
6. Idem vorige oefening + bovenste been heffen.
7. Kattenrug maken.
8. Ruglig (op de bal), bekken heffen met benen geplooid, bekkenkam optrekken.

### 4. Psoas major

1. Maakt het dijbeen korter door heup in de kom te trekken. Knie komt een paar millimeter voorbij de andere knie.  
Deze spier kan je niet rechtstreeks palperen, je kan wel contractie van andere ongewenste spieren palperen door het V-teken. 2de en 3de vinger t.h.v. SIAS en weke delen 5 cm caudaal van SIAS in de anterolaterale lies.  
(Bovenste vinger: palpatie bekkenbeweging, onderste vinger: palpatie excessieve contractie rectus femoris en sartorius).

Van licht naar zwaar: ruglig – zijlig met gestrekte benen –

geïnclineerde zit – stand.

2. Zit, voeten gesteund, leunen op de vuisten, romp achterwaarts neigen. Dijbeen in de heup trekken.
3. Stand, beenhang door steunbeen wat hoger te plaatsen. Dijbeen van hangend been in de heup trekken.
4. Buiklig met enkel de romp op tafel, op de tenen steunen. 1 been korter maken.
5. Bekkensteun achterwaarts tegen de tafel, het lichaamsgewicht volledig laten steunen op de armen (staartbeen nog net de tafel laten raken). Dijbeen in de heup trekken.
6. Zit, licht achterover (30-45°), benen gebogen, licht gespreid, voeten gesteund op kubuskussen. BFU in de lage rug. Oppompen tot 40 mmHg. Dijbeen in heupgewricht. Bij correcte uitvoering drukverhoging van 8-10 mmHG. Deze druk 10 sec aanhouden zonder inspanning en met normale AH.

## 5. Gluteus maximus

1. Diepe squat, bipodaal, unipodaal (+ met hand naar steunvoet gaan).
2. Forwardlunge + kick achteruit: voorwaartse uitvalspas, met het achterste been doe je een trapbeweging naar achteren toe.
3. 4-puntshouding: 1 been gestrekt/ geplooid heffen (met gewichten, theraband).
4. Ruglig, bekken heffen (bipodaal, unipodaal, met gewicht op het bekken).
5. Buiklig, kussen onder de buik. 1 been gestrekt heffen.
6. Buiklig met de romp op tafel, 1 been gestrekt heffen.  
Gradatie: flutter kick: 2 benen in de lucht, kleine crawlbewegingen maken, met gewichten, met/ zonder de tafel vast te grijpen.
7. Buiklig met de romp op tafel: geplooid been heffen tot de horizontale, het been strekken en langzaam terug zakken.
8. Buiklig/ romp op de tafel: knieflexie + heupexo, been heffen.
9. Lunges: voorwaarts, zijwaarts.
10. Voor-achterwaartse schommelbeweging in forward lunge positie.  
Gradatie: voorwaartse stapjes zetten in lungepositie.
11. Heupextensie in stand: met gewichten, theraband.
12. Step-ups: goed afduwen met de hiel op trapje.
13. Steun met 1 been op de bal en voorarmen op de grond. Ander been strekken in verlengde van de romp.

## 6. Gluteus medius

1. Voorwaartse spreidstand: bilaterale squat (activatie gl med voorste been).
2. Stand op één been: bekken op gelijke hoogte houden en zonder romp-rotatie.
3. Van zit naar stand met diep voorwaarts geneigde romp.
4. Zijlig: bovenliggende been in verlengde van de romp. Het been gestrekt opwaarts bewegen, in combinatie met het been naar buiten (post vezels)/ binnen (ant vezels) draaien.
5. Zijlig: bovenliggende been gestrekt opwaarts heffen, cirkeltjes maken met dit been.
6. Ruglig, 1 voet op de andere knie leggen, bekken heffen + met verschillende ondergronden.
7. 4-puntshouding: 1 knie naar buiten en boven bewegen.  
Gradatie: met gewichten, theraband.
8. Theraband juist boven de knieën, benen geplooid en naar buiten gedraaid, in deze houding zijwaarts stappen.
9. Stand, heupkam optrekken met gebogen/ gestrekte benen.
10. Step down: voorwaarts, zijwaarts.

## 7. Heupadductoren

1. Zijlig, onderste been gestrekt opheffen.
2. Ruglig, benen gebogen en voeten plat gesteund: bal tussen de knieën en deze langzaam naar elkaar toe brengen.
3. Stand op fitter: adductiebeweging.
4. Stand met weerstandsrek: been tegen weerstand naar binnen bewegen.



## 02 Mobilisatie

### Aandachtspunten

- Rustig doorademen tijdens de oefening (adem niet blokkeren).
- 30 herhalingen.
- Mobilisaties binnen de pijngrens, ook wel in de richting van de pijnlijke zone.

1. Zit, voetensteun, armen naast het lichaam, romp achterwaarts gebogen en gesteund: armen gelijktijdig opwaarts brengen en kruisen.  
Gradatie: bank schuiner zetten.
2. Stand, romp voorwaarts gebogen en gefixeerd aan het kubuskussen, handen in nek: romp achterwaarts buigen en terug.
  - idem, maar romp zijwaarts en gefixeerd: zijwaarts buigen.
  - idem, maar romp achterwaarts en gefixeerd: voorwaarts buigen.
3. Zit, benen gebogen, knieën samen, voetensteun op sportraam, romp gefixeerd met gordel, handen in de nek: romp achterwaarts buigen en terug.
4. Uitgangshouding idem als 3), combinatie achterwaarts buigen + rotatie.
5. Knie- hielzit op kussen, 1 hand gesteund op sportraam: 1 arm gelijktijdig zijwaarts opwaarts zwaaien, mag met gewicht, hoofd gelijktijdig roteren in dezelfde richting en terug.
6. Idem 5., maar knieënstand met heupen en knieën 90° gebogen, rug recht.

7. Dwarszit, knieën samen, armen opwaarts gestrekt, handengreep aan stang: armen neerwaarts trekken tot stang in nek, achter hoofd zonder hoofd te buigen, rug hierbij gelijktijdig lumbaal lordosereren en terug.
8. Stand, voeten op heupbreedte, armen opwaarts gestrekt aan pulley: armen gelijktijdig naar beneden en achterwaarts trekken, terug.
9. Bekkenkantelingen (voor – achter, zijwaarts, rotaties) in verschillende uitgangshoudingen: ruglig, knieën- handensteun, zit rand stoel, Bobathbal, stand.
10. Ruglig, benen gebogen en voeten gesteund: de knieën tegen elkaar houden en naar buiten draaien, afwisselend naar links en rechts.
11. Ruglig, beide benen optrekken tot een bolletje, zachtjes tot aan de grens verdueren en terug.
12. Ruglig, armen naast het lichaam, benen gestrekt: afwisselend been lang en kort maken.
13. Langzit, benen gestrekt, armen rusten op de dijen: voorwaarts verplaatsen met gestrekte benen.
14. Rolbeweging van het bekken vanuit knieën- en handensteun: bekken opzij brengen en rug uithollen.
15. Zit op stoel, bovenlichaam (romp) roteren t.o.v. onderlichaam, normale kromming van de rug bewaren, eventueel met een stok in de nek.
16. Zit op stoel, bovenlichaam (romp) zijwaarts bewegen t.o.v. onderlichaam, normale kromming van de rug bewaren, eventueel met een stok in de nek.
17. Kattenrug maken in handen- en knieënsteun.

18. 4-puntshouding: schommel achterwaarts met het zitvlak naar de hielen en terug.
19. Buiklig: opduwen tot sfinxhouding en terug.
20. Ruglig, benen gebogen, handen grijpen de knie en trekken deze naar dezelfde schouder.
21. Idem 20., maar trekken naar de andere schouder.
22. Zit, voeten gesteund, 1 knie naar achter trekken, tegelijkertijd de andere naar voren duwen, romp rechthouden en niet roteren.

## 03 Stabilisatie

### Aandachtspunten

- Spiercorset tijdens oefening goed aangespannen houden (diepe buik- en rugspieren + voorste bekkenbodemspieren) en pas loslaten als de oefening volledig gedaan is.
- Onderrug niet hol trekken, neutrale houding bewaren.
- Rustig doorademen tijdens de oefening (adem niet stokkeren).
- 10 herhalingen, progressief aanhouden tot 10 sec.
- Progressie: oefenen met ogen dicht.

1. Diverse oefeningen op een evenwichtskussen.
2. Unipodale stand (1 been) op evenwichtskussen.
3. Standing op evenwichtskussen, heup en knie afwisselend buigen (90°-90°) en bal doorgeven onder been.
4. Squathouding tegen muur (knieën en heupen 90°).
5. Squaten tegen muur met Bobathbal tussen rug en muur.
6. Squaten in stand, armen neigen gestrekt naar voor om evenwicht te bewaren.  
Gradatie: met licht gewicht in de handen, met verschillende ondergronden.
7. Bobathbal tegen de muur, stand met de rug naar de bal. Voet achteruit tegen de bal zetten.
8. Van zijdelingse plank tegen de muur doordraaien naar de andere zijde, rug normaal gekromd houden.

9. Vanuit zijlig, al dan niet met knieën gesteund, lichaam opduwen en 10 sec houden (evt: doordraaien tot de andere zijde).
10. Hef- en tiltechniek MTT.
11. Pomphouding muur: push-up.
12. Pomphouding grond: push-up.  
Gradatie: 1 been/ arm heffen.
13. Bekken heffen, benen op Bobathbal, al dan niet 1 been optillen van de bal.
14. Knieënstand op oefenbal, handen gesteund aan sportraam. Na het vinden van het evenwicht, mag de handensteun eventueel gelost worden.
15. Van zit naar stand op stoel/ oefenbal, verschillende ondergronden (evenwichtsschijf of blauw kussen, op 1 been, ogen gesloten).
16. Standing op evenwichtskussen, romp- rug naar achter neigen en Bobathbal raken.
17. Voeten op evenwichtskussen, been voorwaarts gestrekt op Bobathbal leggen en aanhouden, been wisselen.
18. Op evenwichtskussen, unipodale stand, andere heup en knie buigen en voet neerzetten op Bobathbal.
19. Fitter in stand, steunbeen eventueel op een evenwichtskussen.
20. Ruglig op een oefenbal, knieën en heupen 90° gebogen, voeten gesteund, handen in nek: afwisselend knie heffen.

21. Pivoteren in stand aan trekapparaat. Eveneens met onstabiele ondergronden.
22. Smashbeweging in stand, backhand, forehand bovenste ledematen (snelle rotaties en bruusk afremmen).
23. Trapbewegingen in stand onderste ledematen ('baltrappen').
24. Oefeningen fitter (voorwaarts- zijwaarts- achterwaarts), zonder gebruik van de handen.
25. Knie-heelzit, handen achterwaarts gesteund; bridging.  
Progressie: vanuit ruglig op de handen opduwen.
26. Knieënstand, heupen gestrekt, handen op de Bobathbal; romp naar voor buigen door Bobathbal naar voor te rollen en heupen 90° te buigen.
27. Buiklig op Bobathbal; romp heffen tot horizontaal vlak, rechter arm uitstrekken samen met het linker been, aanhouden.
28. Standing op evenwichtsschijf (eventueel 180°draaien).
29. Ritmische oefeningen met Xco.
30. Correcte reiktechniek: tennisbal op kegels (links en rechts) leggen; steunbeen rechts = reiken linkerarm.
31. Standing op evenwichtskussen: ritmische, korte bewegingen: staby-bewegingen met bovenste ledematen.
32. Verplaatsen van een last.
33. Heffen van een last.

34. Crosstrainer met gebruik van armen.
35. 4-puntshouding, knieën op een bal, handen op de tafel.
36. Ruglig op een oefenbal, bekken heffen, afwisselend 1 been strekken.
37. Ruglig, benen gebogen en gesteund op kleine bal, bekken heffen.
38. Bekken heffen met voeten op onstabiele ondergrond.
39. Ruglig op een oefenbal, benen 90° geplooid, armen zijwaarts gespreid, van links naar rechts bewegen op de bal, voeten blijven stabiel.
40. Zit op tol met verschillende ondergronden.
41. Idem vorige oefening + armbewegingen of been heffen.
42. Armbewegingen aan trekapparaat in verschillende uitgangshoudingen.
43. Zit op de togubal, romp naar achter geneigd, benen los van de ondergrond.
44. Zit op een oefenbal, benen zo breed mogelijk uit elkaar, armen zijwaarts gespreid. Benen afwisselend strekken.
45. Zit op een oefenbal, stapje per stapje voorwaarts gaan, de rug uitrollen naar lig + terugkeren.
46. Plank met steun op de bal. Voorwaarts en in zijlig.
47. Buiklig op de bal, handen gesteund op de grond, met de handen kleine voorwaartse stapjes maken totdat de onderbenen op de bal liggen.
48. Uitgangshouding, idem vorige oefening, nu zijwaartse stapjes zetten met de handen.

49. Voorarmsteun/ handensteun op bal, voorwaarts uitrollen, romp stabiel houden.
50. Ruglig, benen gestrekt, oefenbal tussen de voeten klemmen, bekken heffen.
51. Push up op 2 ballen.
52. Voorarmsteun op de bal, cirkels maken met de armen.
53. Spreidstand zijwaarts, armen gebogen met stok in de nek; armen opwaarts strekken en terug.  
Gradatie: snelheid opdrijven, 1 been, ogen gesloten, ...
54. Spreidstand zijwaarts, armen gebogen, handengreep, staaf in nek: romp  $\frac{3}{4}$  roteren.  
Gradatie: snelheid opdrijven, 1 been, ogen gesloten, ...
55. Zit, romp gesteund, armen opwaarts gestrekt met licht gewicht in de handen: armen langzaam zijwaarts brengen tot  $90^\circ$  en sneller terug opwaarts brengen.
56. Knieënstand op de kantelplank/ oefentol.
57. Trampolineoefeningen.



## 04 Toesteltraining

<b>1. Leg Press</b>		
Gewicht =	Sets =	Herhalingen =
<b>2. Dips</b>		
Gewicht =	Sets =	Herhalingen =
<b>3. Pull Down</b>		
Gewicht =	Sets =	Herhalingen =
<b>4. Multihip</b>		
Flexie		
Gewicht =	Sets =	Herhalingen =
Extensie		
Gewicht =	Sets =	Herhalingen =
Abductie		
Gewicht =	Sets =	Herhalingen =
Adductie		
Gewicht =	Sets =	Herhalingen =
<b>5. Rotatietrainer</b>		
Rechts		
Gewicht =	Sets =	Herhalingen =
Links		
Gewicht =	Sets =	Herhalingen =

<b>6. Loopband</b>			
Snelheid =	Helling =	Duur =	Profiel =
<b>7. Fiets</b>			
Snelheid =	Duur =	Level =	Profiel =
<b>8. Crosstrainer</b>			
Snelheid =	Duur =	Level =	Profiel =
<b>9. Step</b>			
Snelheid =	Duur =	Level =	Profiel =
<b>10. Roei- toestel</b>			
Snelheid =	Duur =	Weerstand =	



## Vragen?

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, neem dan contact op met

dienst fysische geneeskunde en revalidatie  
tel.: 011 69 93 67



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**  
**[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)**

Volg ons op   