Fysiovisiq
Lekkenburg 8 a
Gouda,
2804 XC

Notitie :
rug oefeningen

1 Passieve ROM Extensie

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga op je buik liggen.
Druk je ellebogen en armen onder je borst en ontspan je buikspieren en billen.
Til je schouders en romp omhoog door je met je ellebogen op te drukken, terwijl je je bekken en benen op de tafel houdt.
Langzaam terugbrengen naar de oorspronkelijke positie en de oefening herhalen.

2 GEN686257

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Zelfde oefening maar strek nu je ellebogen

3 Omhoog drukken met tegendruk

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga op je buik liggen met een laken/handdoek om je middel heen houdt - veranker het bekken naar beneden. Je benen moeten naar één kant wijzen. Strek de ellebogen langzaam waardoor je je zelf omhoog duwt, terwijl je de handdoek vast blijft houden. De handdoek moet druk uitoefenen op je bekken en onderrug terwijl je uitrekt. Herhaal de oefening zoals voorgeschreven.

4 Extensie

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga met je gezicht omlaag liggen met je ellebogen gebogen en je handen naast je gezicht.
Laat je romp naar één kant glijden, druk je op met je handen en strek je ellebogen, houd daarbij je heupen op de vloer.

- Keer terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefening met de tegenovergestelde kant.

5 Actieve ROM Extensie

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga rechtop staan met je voeten ongeveer op schouderbreedte van elkaar en je kin ingetrokken
Plaats één hand (of vuist) net boven je bil aan de aangedane kant.
Buig je onderrug langzaam diagonaal over je hand, terwijl je je bekken naar voren laat gaan.
Keer langzaam terug naar een neutrale positie en herhaal de oefening.

© Wibbi 1996-2025. Alle rechten voorbehouden

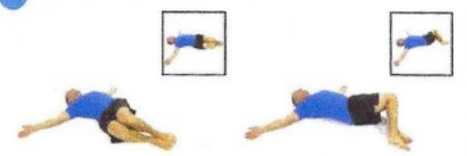
Fysiovisiq
Lekkenburg 8 a
Gouda,
2804 XC

6 Borstkasextensie

Sets: 2 Herhaling: 8 Tempo: 5 Rust uit: 5

Ga in een stoel zitten en leun met je rug tegen de rugleuning.
Plaats je handen op je schouder en houd je ellebogen naar het plafond gericht.
Strek voorbij de stoel en kom terug naar de startpositie.

7 Actieve ROM rotatie



Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga op je rug liggen, houd je knieën gebogen en je voeten op de grond.
Plaats je armen voor de stabiliteit aan de zijkant.
Laat je benen langzaam naar een kant zakken totdat je een lichte rek voelt en ga dan naar de andere kant.
Ga terug naar de startpositie en herhaal.
Houd je knieën gedurende de beweging bij elkaar.

8 Borstwervelkolom en heupen rekken

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga op je zij liggen met je nek ondersteund.
Trek je bovenste knie op met je onderste hand tot net iets minder dan 90 graden heupbuiging.
Beweeg je onderste been naar achter en pak de voet of enkel met je bovenste hand.
Wanneer je eenmaal in positie ligt, roteer dan je schouders zodat je gezicht gericht is naar het plafond. Beweeg je hoofd mee om de beweging te helpen (kijk waar je heen beweegt).
Geef geen speling tussen je benen als je draait.

Let op: Het is mogelijk om een riem of een band te gebruiken als je flexibiliteit beperkt is.

9 Thoracale rotatie

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga op je knieën zitten met je kont op je hakken en één arm naar beneden op grond tussen je knieën.
Plaats je andere hand achter je hoofd.
Til je elleboog omhoog en roteer je bovenlichaam zover mogelijk zonder je heupen te bewegen.

10 Actieve ROM Prot-Retractie

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga op handen en knieën zitten met je handen direct onder je schouders en je knieën onder je heupen.
Houd je kin in, je rug recht en je schouders naar achteren.
Reik met één arm onder je andere zover als je kunt zodat je bovenrug roteert.
Breng ja arm terug en reik zover als je kunt naar achteren in tegenovergestelde richting.
Houd je ellebogen 90 graden gebogen en kijk ten alle tijden naar je bewegende hand.
Herhaal met je andere hand, wanneer aangegeven.

© Wibbi 1996-2025. Alle rechten voorbehouden

Fysiovisiq
Lekkenburg 8 a
Gouda,
2804 XC

11 Lumbaal buiging

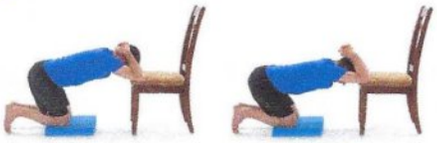
Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga op je rug liggen en houd je knieën gebogen.
Til één knie zo ver mogelijk naar je borst en til vervolgens je andere knie op.
Plaats je handen op je knieën en trek voorzichtig naar je toe totdat je een rek in je rug voelt.
Ontspan.

12 GEN289873

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

13 Thoracale extensie



Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga op je knieën zitten voor een stoel of een bank.
Plaats je ellebogen op de stoel.
Buig je ellebogen om je handen achter je hoofd te brengen.
Laat dan je borst zakken en duw je heupen iets naar achteren om je middenrug te verlengen.

14 Vooroverliggende schorpioen

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 8

Ga op je buik liggen en houd je benen recht.
Houd je voeten bij elkaar en je armen gekruist (90 graden van je lichaam af).
Houd je schouders op de grond, breng je rechter voet omhoog en over je lichaam en span je bilspieren aan om je linkerhand aan te raken (rechterheup mag van de grond af komen).
Buig je knie licht en houd je tenen gestrekt.
Ga langzaam terug naar de startpositie.
Herhaal met je andere been, indien aangegeven.

15 Lumbaal mobiliteit/circumductie

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga op je rug liggen en buig je heupen en knieën (knieën ontspannen).
Leg je handen achter je dijen/knieën.
Gebruik je armen om de knieën in cirkels te draaien.
Begin met kleine cirkels en maak steeds grotere cirkels.
Maak steeds kleinere cirkels om terug te gaan naar de startpositie.

© Wibbi 1996-2025. Alle rechten voorbehouden

Fysiovisiq
Lekkenburg 8 a
Gouda,
2804 XC

16 Bekken kantelen

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga op handen en knieën zitten en maak een bekkenkanteling; hol-bol.

17 Zijdelingse bekkenkanteling

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga op je rug liggen, houd je benen op de grond en buig je heup zijdelings richting je hoofd.
Kom terug in een neutrale positie en herhaal aan de andere kant.
Maak een kleine beweging vanuit de onderrug/bekken en houd de knieën aan de grond. = Pompen

18 Lage romp rotatie

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga liggen op je zij.
Buig je heupen ongeveer 90 graden en beweeg de top van je knie naar voren zodat je, je bekken van het slot haalt.
Steek je borst naar voren, rol dan je onderrug naar achteren totdat de beweging stopt.
Voel een rek in je buikspieren of in je onderrug.
Gebruik je bovenste hand om strakke gebieden te identificeren en maak het los met je handen of een massage instrument.
Stop als je pijn of last krijgt.

19 Midden romp rotatie

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga liggen op je zij.
Buig je heup en knieën naar je borst en schuif je bovenste knie naar voren om beweging in je onderrug en je bekken te blokkeren.
Steek je borst naar voren en rol naar achteren totdat de beweging stopt.
Voel een rek in het gebied rond je middenrug of rond het midden van je borst.
Maak strakke gebieden los die je vind met je bovenste hand of een massage instrument, wanneer nodig.
Stop als je pijn of last krijgt.
Maak een vordering door je armen te strekken en te reiken.

20 Hoge romp rotatie

Sets: 2 Herhaling: 8 Rust uit: 5

Ga liggen op je zij.
Buig je heup en knieën naar je borst zover als mogelijk en schuif je bovenste knie naar voren om beweging in je midden/onderrug te blokkeren.
Steek je borst naar voren en rol naar achteren totdat de beweging stopt.
Voel een rek in je bovenrug of in je borst.
Maak strakke gebieden los met je bovenste hand of een massage instrument.
Stop als je pijn krijg of last krijgt.
Maak een vordering door je armen te strekken en te reiken.

© Wibbi 1996-2025. Alle rechten voorbehouden