

OEFENINGEN: SPIERKRACHT IN DE BUIK

Wie sterke buikspieren heeft, zal minder snel last hebben van rugklachten. Deze oefeningen kunnen helpen om de buikspieren te verstevigen.

Oefening 1

Ga op uw rug liggen met gebogen knieën, de voeten staan op het oefenmatje. Leg uw vingertoppen tegen de zijkant van uw hoofd of uw armen gekruist over uw borst. Kom met uw hoofd en schouders los van de grond, hou deze positie even vast (10 tellen). Laat vervolgens uw hoofd weer op de grond zakken. Blijf ondertussen rustig doorademen. Herhalingen: 10



Oefening 2

Ga op uw rug liggen met gebogen knieën. Til uw hoofd en schouders op. Ga met uw linkerschouder naar uw rechterknie toe. Tik vervolgens met uw linkerhand uw rechterknie aan. Laat uw hoofd en schouders weer zakken en herhaal dit met de andere kant. Herhalingen: 10 (5 per kant)



Oefening 3

Ga zitten met de benen languit voor u. Breng uw armen ter ondersteuning naar achteren. Til vervolgens een been op en houd deze positie drie seconden vast. Breng het been naar beneden. Herhaal dit met het andere been. Herhalingen: 5 per been



Oefening 4

Ga liggen op de grond met de benen languit gestrekt. Til één been op en houd deze positie drie seconden vast voor u het been weer naar beneden brengt. Herhaal dit met het andere been. Herhalingen: 5 per been



Let op!

Lees voordat u begint met oefenen eerst de algemene uitleg over de oefeningen!

Bronnen: Kenniscentrum Arbeid en Klachten Bewegingsapparaat