

Core Stability Training -  
Oefeningen voor deelnemers  
uit Rug in beweging

## Rug in beweging

Voor deelnemers



Falos sportfederatie ism CM & VUB

---

Deze oefeningen zijn enkel bedoeld voor deelnemers uit de cursus 'Rug in beweging.' Zo bent u zeker dat u de oefeningen correct hebt aangeleerd gekregen.

Voer deze oefeningen enkel uit als u er zich in staat toe acht en geen acute rugpijn hebt.

Wim Verstraete  
Administratief Coördinator Falos  
Tel. 02/246 52 70  
E-mail: [wim.verstraete@falos.be](mailto:wim.verstraete@falos.be)

Jonathan Goetvinck  
Sporttechnisch medewerker Falos  
Tel. 02/246 52 71  
E-mail: [jonathan.goetvinck@falos.be](mailto:jonathan.goetvinck@falos.be)

Fax 02/246 52 00  
Website : [www.falos.be](http://www.falos.be)

## Inhoudsopgave

<b>OPWARMING</b> .....	<b>5</b>
<b>VOORBEREIDING VAN HET LICHAAM</b> .....	<b>5</b>
CARDIOVASCULAIR EN MOBILITEIT GEWRICHTEN .....	5
BUIKLIG .....	5
MOBILITEITSOEFENINGEN ONDERRUG .....	6
<i>Kattenrug in ruglig</i> .....	6
<i>Bekkenkanteling in zit</i> .....	6
<i>Bekkenkanteling in stand</i> .....	6
SPIERVERSTEVIGENDE OEFENINGEN.....	7
<i>Superman</i> .....	7
<i>Brug</i> .....	7
<i>Plank voorwaarts knieën</i> .....	7
<i>Squat</i> .....	8
<i>Squat met stoel</i> .....	8
<i>Knieën heffen</i> .....	9
<i>Pomphouding</i> .....	9
<i>V-houding</i> .....	9
OPSTAAN UIT BED .....	10
<b>OEFENINGEN</b> .....	<b>11</b>
SPIERVERSTEVIGENDE OEFENINGEN.....	11
<i>Plank zijwaarts KN</i> .....	11
<i>Lunges</i> .....	11
<i>Plankhouding</i> .....	11
<i>Fietsen</i> .....	12
<i>Extensie romp</i> .....	12
<i>Banaan</i> .....	12
<i>Abductie been</i> .....	13
<i>Adductie been</i> .....	13
<i>Extensie heup</i> .....	13
<b>OEFENINGEN</b> .....	<b>14</b>
SPIERVERSTEVIGENDE OEFENINGEN.....	14
<i>Squat met gewicht</i> .....	14

<i>Variaties pomphouding</i> .....	14
<i>Variaties plankhouding</i> .....	14
<i>Plank zijwaarts (zonder kniesteun)</i> .....	15
<b>OEFENINGEN</b> .....	<b>16</b>
SPIERVERSTEVIGENDE OEFENINGEN.....	16
<i>Lunge (met extra gewicht)</i> .....	16
<i>Lunge met rotatie</i> .....	16
<i>Plank achterwaarts</i> .....	17
<i>Plank achterwaarts been/knie heffen</i> .....	17
<i>Pomphouding achterwaarts</i> .....	17
<i>Pomphouding achterwaarts been/knie heffen</i> .....	18
<i>Benen hoog houden</i> .....	18
<b>STRETCHING</b> .....	<b>19</b>
<b>BUIK EN RUG</b> .....	<b>19</b>
SFINX.....	19
COBRA.....	19
ACHTEROVERBUIGEN IN STAND .....	20
KNIEËN NAAR BORST .....	20
LANGE RUG.....	20
<b>ANDERE SPIEREN</b> .....	<b>21</b>
ILIOPSOAS .....	21
HAMSTRINGS .....	21
PECTORALIS / BORSTSPIEREN .....	22
BOVENSTE RUGSPIEREN .....	22
BILSPIEREN .....	22

Niets uit deze uitgave mag - noch gedeeltelijk, noch geheel - worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het algemeen secretariaat van kwb in beweging.

Er mag uit deze uitgave niets te koop aangeboden worden.

*Lage rugpijn is een gezondheidsprobleem dat vaak voorkomt en dat leidt tot hoge kosten als gevolg van medische zorg, werkverzuim en arbeidsongeschiktheid.*

*(Van Tulder en Koes 2004).*

## Vorbereiding van het lichaam

Ter plaatse joggen en met de armen zwaaien kan al voldoende zijn om cardiovasculair op te warmen, gevolgd door de mobiliteitsoefeningen.

## Cardiovasculair en mobiliteit gewrichten

Enkele mogelijkheden:

- Stappen (met hoge knieën)
- Grape-vine
- V-step
- Heupen links en rechts bewegen
- Schouders naar voor en achter rollen
- Heupen naar voor en achter bewegen
- Schouders op en neer bewegen
- Heupen losdraaien
- Rug losmaken
- Polsen losmaken
- Hoofd links–rechts/voor–achter
- Step touch
- ....

## Buiklig

- Stap 1: Ga op je buik liggen met je handen naast je lichaam en je hoofd naar één kant gedraaid.
- Blijf zo liggen, adem een paar keer diep in en uit en ontspan volledig gedurende twee tot drie minuten. Probeer alle spanning uit je spieren van je schouders, rug, heupen en benen te laten wegvloeien.

Doe deze oefening één keer aan het begin van een oefenserie. Deze oefening is ook aan te raden bij behandeling van acute rugpijn en is een van de eerst-hulp-oefeningen.

## Mobiliteitsoefeningen onderrug

### Kattenrug in ruglig

- Stap 1: lig in ruglig, met je benen gebogen.
- Stap 2: druk je onderrug helemaal in de grond (onderrug moet de grond raken).
- Stap 3: maak je onderrug zo hol mogelijk (zoveel mogelijk plaats tussen onderrug en grond).
- Voer de oefeningen traag uit. Twee tellen op, twee tellen beneden.

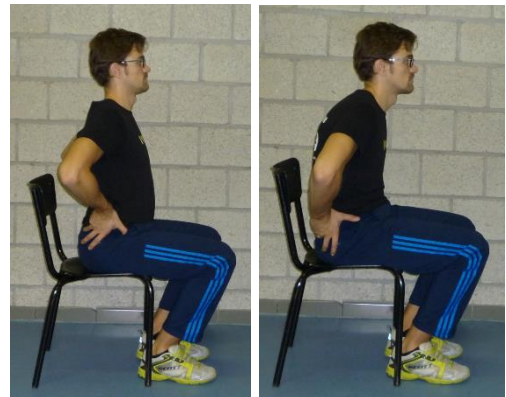


en



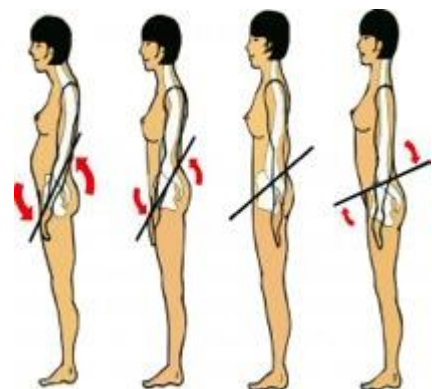
### Bekkenkanteling in zit

- Stap 1: in zit, met je benen op schouderbreedte en je onderrug ontspannen.
- Stap 2: kantel je bekken naar voor
- Stap 3: kantel je bekken naar achter
- Voer de oefeningen traag uit. Twee tellen naar voren, twee tellen naar achteren.



### Bekkenkanteling in stand

- Stap 1: in stand, met je benen op schouderbreedte en je onderrug ontspannen.
- Stap 2: kantel je bekken naar voor (onderrug hol maken).
- Stap 3: kantel je bekken naar achter (onderrug bol maken).
- Voer de oefeningen traag uit. Twee tellen naar voren, twee tellen naar achteren.



## Spierverstevigende oefeningen

### ALGEMEEN

Series: 3-6

Positie aanhouden: 10-20 sec

Rust tussen series: 20-30 sec

### Superman

- Niveau 1: strek vanuit handen- en knieënstand één been horizontaal.
- Niveau 2: strek nu ook je tegenovergestelde arm.
- Niveau 3: breng je hand en knie naar elkaar en strek terug uit.
- Niveau 4: breng je steunvoet van de grond (enkel steun op de knie).
- Voer de oefeningen traag uit.
- Behoud je natuurlijke rugkromming, voorkom hyperlordose



### Brug

- Niveau 1: hef vanuit ruglig, met benen geplooid, het zitvlak omhoog.
- Niveau 2: plaats je handen gekruist op je bovenlichaam.
- Niveau 3: strek één been uit.



### Plank voorwaarts knieën

- Niveau 1: steun op je onderarmen en je knieën.
- Niveau 2: plaats je armen en knieën steeds verder uit elkaar. Let op: zak niet door in de rug. Anders ga je terug naar de vorige stap.





## Squat

- Stap 1: in stand met de voeten op schouderbreedte en beide armen horizontaal uitgestrekt
  - Stap 2: ga door je knieën met een rechte rug (je romp zo min mogelijk naar voren buigen)
  - Stap 3: ga opnieuw naar stand en probeer de romp zo min mogelijk te kantelen naar voor
- Herhaal deze oefening 10 keer en doe dit driemaal.



## Squat met stoel

Startpositie: in zit (met rechte rug – optimale lendenlordose). Sta recht door je op te duwen op de bovenbenen.

Niveau 2: plaats 1 voet meer naar voor, zo komt er meer arbeid op 1 been terecht (foto).

Niveau 3: plaats 1 voet van de grond en probeer recht te komen.

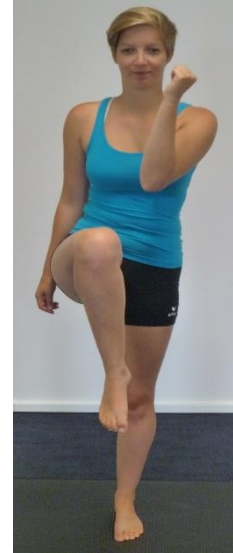
Probeer zo weinig mogelijk rompbewegingen toe te laten.

Herhaal deze oefening 5-8 keer en doe dit driemaal.



### Knieën heffen

- Stap 1: in stand met de voeten op schouderbreedte
  - Stap 2: probeer zonder je heupen te heffen (shiften), of schouders te bewegen je ene knie te heffen tot ongeveer op heuphoogte
  - Stap 3: plaats dit been terug en doe hetzelfde met het andere been
- Herhaal deze oefening 10 keer en doe dit driemaal.



### Pomphouding

- Stap 1: Steun op handen en voeten. Hoofd neutraal.
- Stap 2: Vorm een rechte lijn van de voeten tot en met het hoofd.

Let op: hou het bekken neutraal → niet te hoog, niet te laag



### V-houding

In zit: benen geplooid en hielen op de grond. Streef naar een optimale lordose en plaats je handen op je borst.  
Niveau 2: laat de romp langzaam richting grond zakken en hou deze positie 10-15sec vol.  
Let op: onderrug mag niet bollen.



## Opstaan uit bed

Opstaan uit bed doe je door eerst je knieën op te trekken en op je zij te draaien. Daarna plaats je, steunend op één of beide armen, je benen naast het bed met de voeten plat op de grond. Hou daarbij je rug zo recht mogelijk. Gebruik je dijen en armen om recht te komen.



# Oefeningen

## Spierverstevigende oefeningen

### ALGEMEEN

Series: 3-6

Positie aanhouden: 10-20 sec

Rust tussen series: 20-30 sec

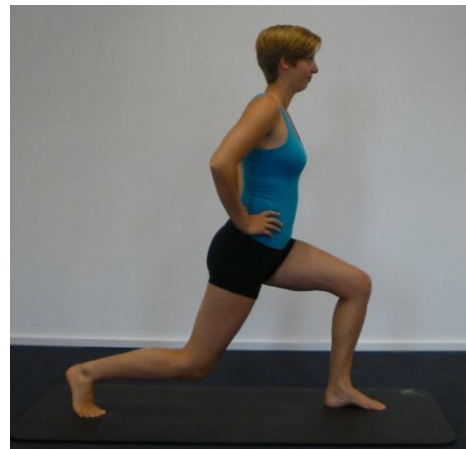
### Plank zijwaarts KN

- Stap 1: steun op je onderarm en je knie. Zorg dat je knieën een hoek van 90° maken. Je hoofd is neutraal. Let op: laat je heupen niet doorzakken → maak een rechte lijn tussen je knieën, heup en schouders
- Span je buik- en rugspieren aan zodat je onderrug in een neutrale positie blijft.



### Lunges

- Stap 1: start in rechtopstaande positie met beide voeten naast elkaar.
- Stap 2: zet een grote pas voorwaarts, zorg dat de achterste voet blijft staan (hiel mag van de grond komen). Zet de voorste voet plat op de grond. Buig door beide knieën en zorg dat de voorste knie boven de enkel blijft.
- Stap 3: Duw je af op het voorste been (strek het voorste been) en kom terug tot de starpositie.
- Stap 4: Doe hetzelfde met het andere been.
- Hou de romp recht en stabiel gedurende de hele oefening



### Plankhouding

- Stap 1: steun op je onderarmen en je tippen. Let op: zak niet door in de rug.
- Span je buik- en rugspieren aan zodat je onderrug in een neutrale positie blijft.



## Fietsen

- Stap 1: in ruglig hef je de benen. Leg je hand onder je onderrug en zorg dat deze 2 steeds met elkaar in contact blijven.
- Stap 2: Buig en strek de benen afwisselend van elkaar.
- Stap 3: Begin met de benen hoog, naarmate men vordert kan men proberen de benen steeds lager te houden.
- Span je buik- en rugspieren aan zodat je onderrug in een neutrale positie blijft.



## Extensie romp

In buiklig breng je de romp omhoog. Twee seconden aanhouden. Breng de romp terug naar beneden. Dit is een dynamische oefening.

Niveau 2: plaats je handen op de achterkant van je hoofd en maak dezelfde beweging  
Opgelet: de benen komen niet van de grond.  
Herhaal deze oefening 10 keer en doe dit driemaal.



## Banaan

- Stap 1: in buiklig hef je de armen afwisselend omhoog en terug omlaag.
- Stap 2: hef de benen afwisselend omhoog en terug omlaag.
- Stap 3: hef de benen en de armen samen van de grond. Imiteer een zwembeweging door de benen en armen afwisselend/diagonaal te heffen en laten zakken. Let op: Armen en benen raken de grond niet tijdens de beweging. Dit is een dynamische oefening.



### Abductie been

Zorg voor een goed evenwicht, zoek desnoods steun met een stoel, tafel of muur. Breng 1 been naar buiten en laat traag zakken. Je romp beweegt niet mee!

Herhaal deze oefening 10 keer en doe dit driemaal voor elk been.



### Adductie been

In zijlig zijn er twee mogelijkheden.

Met stoel: buitenste been ligt op de stoel, hef het andere been omhoog

Zonder stoel: buitenste been geplooid over onderste been, hef het onderste been omhoog.

Herhaal deze oefening 10 keer en doe dit driemaal voor elk been.



### Extensie heup

In handen- knieënstand hef je één been geplooid omhoog. Breng langzaam terug. Herhaal deze oefening 10 keer en doe dit driemaal voor elk been.



# Oefeningen

## Spierverstevigende oefeningen

### ALGEMEEN

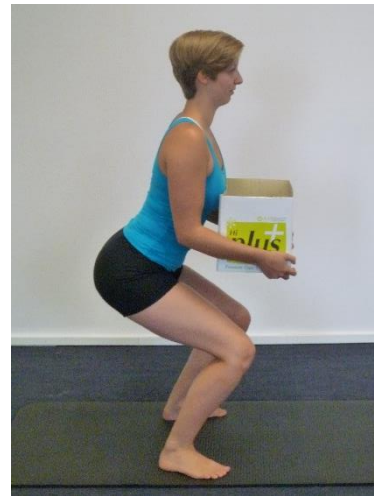
Series: 3-6

Positie aanhouden: 10-20 sec

Rust tussen series: 20-30 sec

### Squat met gewicht

- Stap 1: in stand met de voeten op schouderbreedte, hou het gewicht dicht bij je romp
- Stap 2: ga door je knieën met een rechte rug (je romp zo min mogelijk naar voren buigen)
- Stap 3: ga van gebogen houding opnieuw naar stand
- Herhaal 3x12 herhalingen.



### Variaties pomphouding

- Niveau 1: breng vanuit handen- en voetenstand één been omhoog (extra variatie: breng dat been naar buiten-abductie)
- Niveau 2: breng vanuit handen- en voetenstand één arm omhoog
- Niveau 3: voer stap 1 en 2 samen uit (gekruiste coördinatie)
- Niveau 4: breng je hand en knie naar elkaar en strek terug uit.
- Voer de oefeningen traag uit.



### Variaties plankhouding

- Niveau 1: breng vanuit onderarmen- en voetenstand één been omhoog
- Niveau 2: breng vanuit onderarmen - en voetenstand één arm omhoog
- Niveau 3: voer stap 1 en 2 samen uit (gekruiste coördinatie)
- Voer de oefeningen traag uit.

### Plank zijwaarts (zonder kniesteun)

- Stap 1: steun op je onderarm en je voeten. Zorg dat je in één rechte lijn ligt met schouders, heup, knieën en enkels. Je hoofd is neutraal.
- Span je buik- en rugspieren aan zodat je onderrug in een neutrale positie blijft.
- Variatie: breng je buitenste arm omhoog – tik met je hand onder je lichaam en breng de arm terug omhoog.
- Variatie: breng je buitenste been omhoog (abductie).





# Oefeningen

## Spierverstevigende oefeningen

### ALGEMEEN

Series: 3-6

Positie aanhouden: 10-20 sec

Rust tussen series: 20-30 sec

### Lunge (met extra gewicht)

- Gevorderden kunnen deze oefening met extra gewicht/belasting uitvoeren
- Variatie: zet een stap achter ipv naar voor (Lunge achterwaarts)
- Variatie: zet een stap opzij (Lunge zijwaarts)
- Variatie: blijf met 1 been voor en doe 12 herhalingen met datzelfde been
- Herhaal 3x12 herhalingen.



### Lunge met rotatie

- Stap 1: draai de romp na het uitstappen naar de kant van het voorste been.
- Stap 2: draai de romp zo ver je mogelijk acht
- Hou de romp recht gedurende de hele oefening
- Gebruik de armen je evenwicht te bewaren
- Gevorderden kunnen deze oefening met extra gewicht/belasting uitvoeren
- Herhaal 3x12 herhalingen elk been



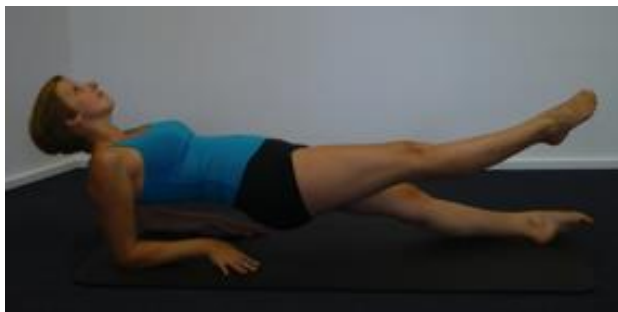
### Plank achterwaarts

- Stap 1: lig in ellebogensteun
- Stap 2: hef de heup geleidelijk omhoog.
- Stap3: hou deze houding enkele seconden aan en ga terug naar de beginpositie. Ontspan je spieren.
- Zorg dat het lichaam een mooie rechte lijn vormt. Hou het hoofd in het verlengde van het lichaam.
- Is deze oefening te moeilijk, plooi dan 1 been en plaats deze voet plat op de grond. Deze voet staat dus dicht bij het lichaam als extra (meer) steun.



### Plank achterwaarts been/knie heffen

- Stap 1: Hef afwisselend linker- en rechterbeen (hoogte naargelang eigen kunnen). Zorg dat heup niet (teveel) zakt.
- Variatie: knie plooi en naar bovenlichaam brengen
- Stap 2: Been omlaag laten zakken. Zoek terug steun met de grond. Ontspan.
- Is deze oefening te moeilijk, plooi dan 1 been en plaats deze voet plat op de grond. Deze voet staat dus dicht bij het lichaam als extra (meer) steun.



### Pomphouding achterwaarts

- Stap 1: Start in zit op de grond met benen vooruit gestrekt. Handen iets breder dan schouderbreedte.
- Stap 2: Hef de heup geleidelijk omhoog.
- Stap3: Hou deze houding aan en ga terug naar de beginpositie. Ontspan dan pas je spieren.
- Zorg dat het lichaam een mooie rechte lijn



vormt. Hou het hoofd in het verlengde van het lichaam.

- Is deze oefening te moeilijk, plooi dan 1 been en plaats deze voet plat op de grond. Deze voet staat dus dicht bij het lichaam als extra (meer) steun.

#### Pomphouding achterwaarts been/knie heffen

- Stap 1: Hef afwisselend linker- en rechterbeen (hoogte naargelang eigen kunnen). Zorg dat heup niet (teveel) zakt.
- Variatie: knie plooiën en naar bovenlichaam brengen
- Stap 2: Been omlaag laten zakken. Zoek terug steun met de grond. Ontspan.



#### Benen hoog houden

- Stap 1: ellebogensteun/ruglig met benen vooruitgestrekt op de grond
- Stap 2: Hef de benen licht van de grond (gebogen of gestrekt)
- Stap 3: hou deze houding enkele seconden aan en ga dan terug naar starthouding. Ontspan.
- Hoe groter de heuphoek, hoe zwaarder de oefening.
- Hou je hand tussen onderrug en mat om de correcte houding (normale lordose) te blijven “voelen” / controleren.



# Stretching

We hebben allemaal een minimum aan lenigheid nodig voor het uitvoeren van onze dagelijkse activiteiten. Stretchen kan zorgen voor een verhoogde relaxatie, een daling van de spierspanning, een vermindering van rugklachten en het voorkomen van blessures (Alter 2004).

## Buik en rug

### Sfinx

Duw je op je armen op en hol je rug uit om eens een andere houding aan te nemen dan die tijdens je dagdagelijkse activiteiten. Let wel: dit mag geen pijn doen in de onderrug. Hiermee stretch je de buikspieren. Steun op je onderarmen en duw je uit in je schouders.

Herhaal 5 keer en hou de stretch aan gedurende 10-20 sec. Rust 10 sec tussen de herhalingen. Deze oefening mag je zes tot acht keer per dag herhalen, en tien keer per oefenserie.



### Cobra

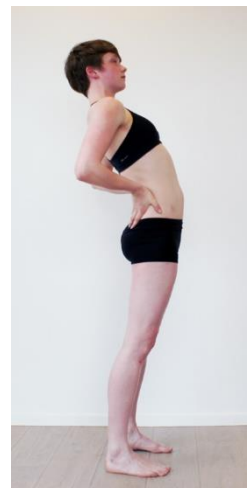
Dit is een vervolgoefening op de sfinx. Herhaal 5 keer en hou de stretch aan gedurende 10-20 sec. Rust 10 sec tussen de herhalingen.

Steun op je handen (enkel wanneer je bij de sfinx niet voldoende rek voelt). Ontspan tijdens deze oefening je bekken, heupen en benen zoveel mogelijk. Blijf normaal ademen. Een effectievere extensiestand kan behaald worden door volledig uit te ademen, terwijl je de lage rug, heupen en benen ontspant. Deze oefening mag je zes tot acht keer per dag herhalen, en tien keer per oefenserie.



### Achteroverbuigen in stand

Ga rechtop staan met je voeten een beetje uit elkaar. Plaats je handen onder in de rug, de vingers naar het midden van de rug wijzend. Buig je rug achterover terwijl je op je handen steunt en houd je knieën gestrekt. Ga na een paar seconden terug naar de uitgangshouding. Probeer elke keer iets verder achterover te buigen.



### Knieën naar borst

Ga op je rug liggen, plooi je benen en breng je knieën tot tegen je borst. De oefening is effectiever als je uitademt, terwijl je de knieën naar de borstkas brengt. Hiermee stretch je je rugspieren.

Herhaal 5 keer en hou de stretch aan gedurende 10-30 seconden. Rust 10 sec tussen de herhalingen.



### Lange rug

Start in handen- en knieënstand. Ga met je zitvlak op je hielen zitten. Door je handen zo ver mogelijk voor je uit te plaatsen, vergroot je de stretching. Hiermee stretch je je rug- en schouderspieren.

Herhaal 5 keer en hou de stretch aan gedurende 10-30 seconden. Rust 10 sec tussen de herhalingen.



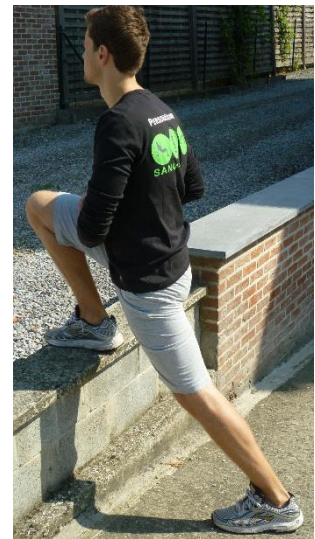
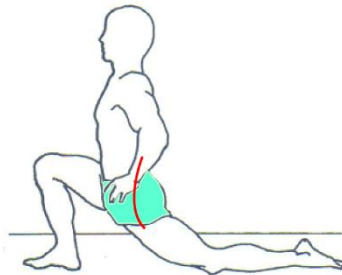
## Andere spieren

Vergeet niet dat er bij heel wat spierversterkende oefeningen gebruik wordt gemaakt van nog andere spieren. Zorg ervoor dat deze ook worden gestretcht op het einde van de les/training. Een spier die vaak vergeten wordt en toch een belangrijke functie heeft is de M. Iliopsoas.

### Iliopsoas

- Stap 1: ga op 1 knie zitten met andere been voorwaarts geplaatst. Plaats deze voet voldoende ver van je knie waar je al op steunt.
- Stap 2: duw de heup voorwaarts tot je een rek voelt. Hou de rug recht. Hou enkele seconden aan.
- Stap 3: Wissel van been.
- Niveau 2: plaats je voorste been op een hoogte.

Herhaal 2 keer en hou de stretch aan gedurende 10-30 seconden.



### Hamstrings

Stoel:

- Stap 1: ga zitten op het uiteinde van een stoel
- Stap 2: strek 1 been voor je uit en trek je tenen naar je toe
- Stap 3: leg je handen op elkaar en reik naar de voet van het uitgestrekte been. Let op: hou je onderrug in optimale lordose. Hou enkele seconden aan.
- Stap 4: wissel van been

Stand

- Stap 1: sta met voeten op schouderbreedte
- Stap 2: buig door het ene been terwijl je het andere been voor je uit strekt
- Stap 3: plaats de handen in de zij of op het standbeen en ga met de romp naar voren. Let op: hou je onderrug in optimale lordose. Hou enkele seconden aan.
- Stap 4: wissel van been



## Pectoralis / borstspieren

- Stap 1: ga naast een muur staan zodat je dwars tegen de muur staat
- Stap 2: breng je arm het dichtst bij de muur naar achter tot op schouderhoogte, met de handpalm tegen de muur (elleboog in 90°).
- Stap 3: draai lichtjes weg van de muur. Hou enkele seconden aan.
- Stap 4: wissel van arm



## Bovenste rugspieren

- Stap 1: sta met de voeten op schouderbreedte
- Stap 2: neem je handen vast en strek ze zo ver mogelijk (vanuit de schouders) voor je uit.
- Stap 3: kijk naar beneden.
- Stap 4: Hou dit enkele seconden aan



## Bilspieren

- Stap 1: Plooi beide benen in ruglig
- Stap 2: Leg 1 been geplooid op het andere been
- Stap 3: Indien je nu nog geen stretch voelt thv de bilspieren, kan je het steunbeen van de grond heffen of naar je toe trekken.

