

Rug oefeningen

Naam patient: Deel, Bart van

Naam therapeut: Meulen, H.W. van der

Datum: 10-10-2013

5. Bridge 1

Op de rug liggen met de benen opgetrokken. Bekken achterover kantelen. Bekken heffen.

Duur/Aantal:

Sessies:



6. Bridge 2

Op de rug liggen met de benen opgetrokken. Bekken achterover kantelen. Bekken heffen en om de beurt één been strekken, 2 seconden vasthouden. Beide bovenbenen zijn parallel.

Duur/Aantal:

Sessies:



7. Bridge 3

Op de buik liggen, op de onderarmen steunen. Het bekken van de onderlaag tillen. Steunen op de onderarmen en de tenen, 2 seconden vasthouden.

Duur/Aantal:

Sessies:



Rugoefeningen

8. Bridge 4

Op de buik liggen, op de onderarmen steunen. Het bekken van de onderlaag tillen. Steunen op de onderarmen en de tenen, om de beurt één been iets optillen, 2 seconden vasthouden.

Duur/Aantal:

Sessies:



9. Superman

Op handen en knieën zitten. Buig de linker elleboog en de rechter knie totdat deze elkaar ter hoogte van de navel raken, de rug is bol. De linker arm horizontaal strekken, en het rechter been naar achter/boven strekken, kijk naar de hand, de rug is hol. Het hoofd kijkt gedurende de gehele beweging mee met de hand. De linker arm/ rechter been diagonaal

Duur/Aantal:

Sessies:



10. Back crunch

Buiklig, met lichaam gestrekt. De benen gestrekt, de handen onder de kin, de ellebogen zijwaarts. De kin en de borst van de grond optillen, de benen blijven op de grond

Duur/Aantal:

Sessies:



Rugoefeningen

11. Curl up

Ruglig, met gebogen knieën en voeten plat op de grond. De knieën richting borst brengen. Het is hierbij belangrijk dat de knieën tegen elkaar gehouden worden en dat het bekken omhoog komt. De beweging dient actief plaats te vinden, er mag dus geen gebruik gemaakt worden van de handen.



Duur/Aantal:

Sessies:

Commentaar: