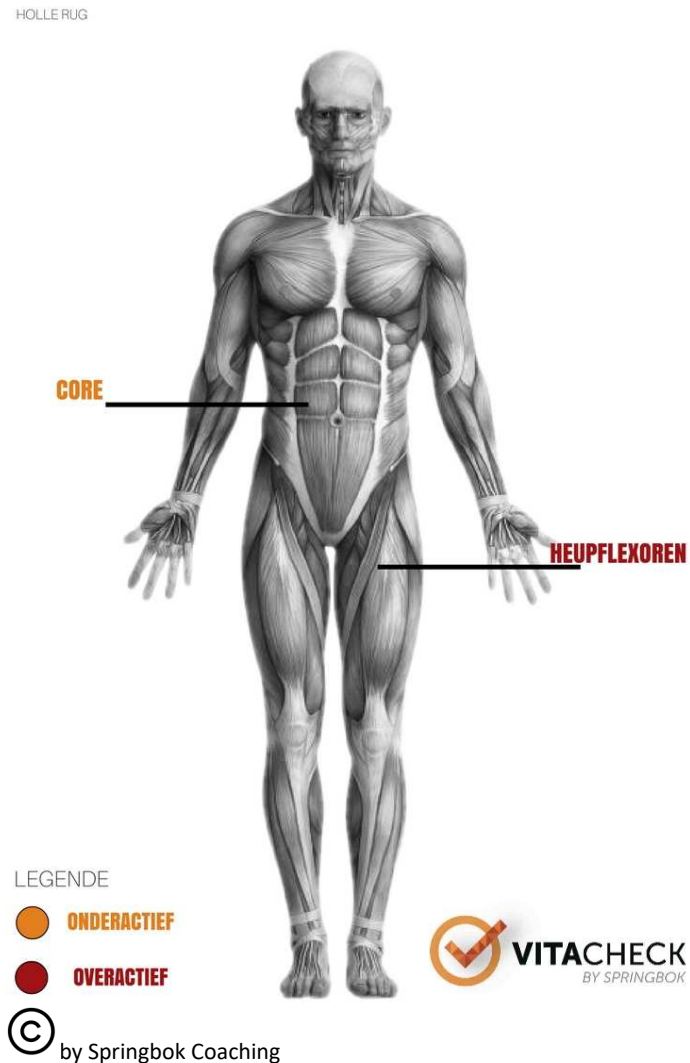
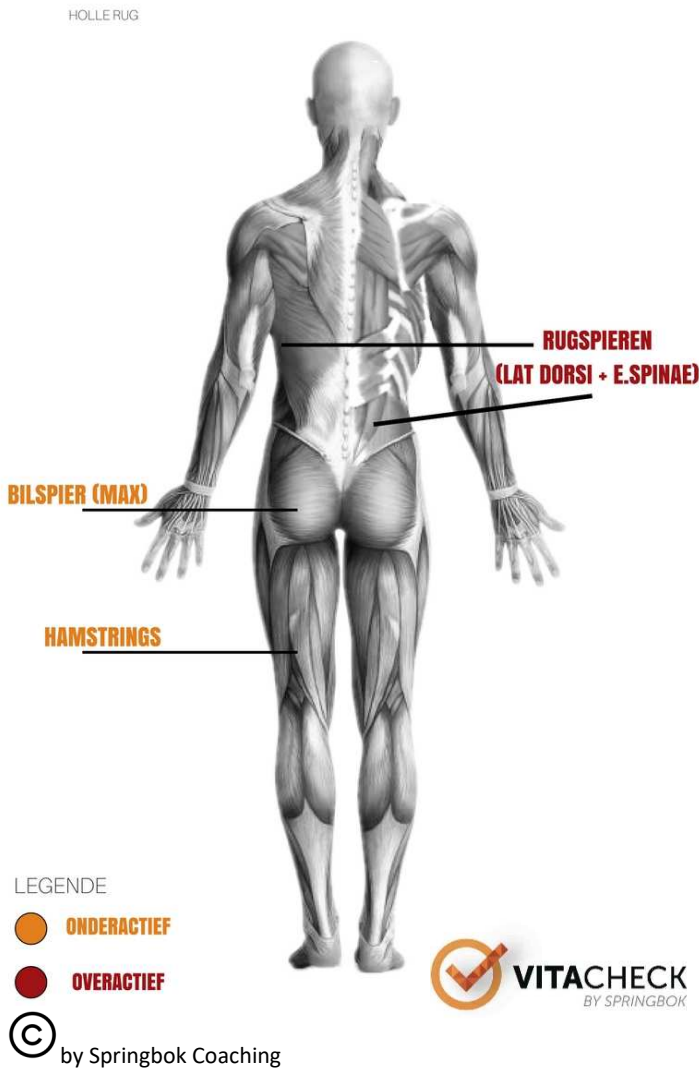


## HOLLE ONDERRUG

Op basis van de squat assessment kwam volgende compensatie naar voor: holle onderrug . Deze compensatie komt doordat sommige spieren overactief (overspannen = rood gekleurd) zijn, andere onderactief (= oranje gekleurd).

Hieronder vind je het overzicht van de over- en onderactieve spiergroepen/zones:



Door deze functionele analyse kunnen wij op basis van deze over- en onderactieve zones volgende oefeningen meegeven. Onderactieve spieren moeten verstevigd worden. Overactieve of te gespannen spieren moeten gestretch (statisch) of losgemaakt (mobiliseren, foamrolling,...) worden.

Hieronder je oefenprogramma voor een betere kracht- en stabiliteit in je gehele lichaam.

## STRETCHING - Iosmaken

Doel: **overspannen of overactieve spieren op rek brengen.** Elke spiergroep 15 seconden statisch op rek brengen (beide kanten). Je mag gerust elke spier 2x stretchen.

1. **Heupflexoren:** linkerknie voor je uitplaatsen, rechterknie op de mat onder de heup), rechterarm boven en zijwaarts uitstrekken. Voel de rek aan de voorkant van de heup (heupbuigers), wissel daarna van kant
2. **Rug (grote rugspier):**
  - ✓ L-knie over r-been; r-arm over l-knie brengen en knie naar rechts duwen. Voel de stretch in de bil en de onderrug.
  - ✓ Leg je arm op een fitbal en rol deze voor je uit
  - ✓ Rechtopstaande houding: probeer je armen mooi langs je oren uit te strekken
  - ✓ Armen voor je uitstrekken en duw je schouders de grond in



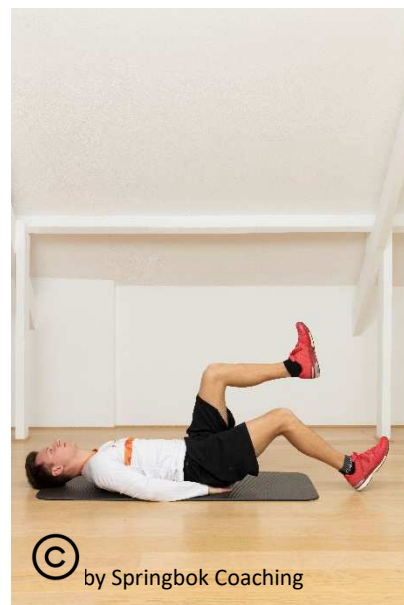
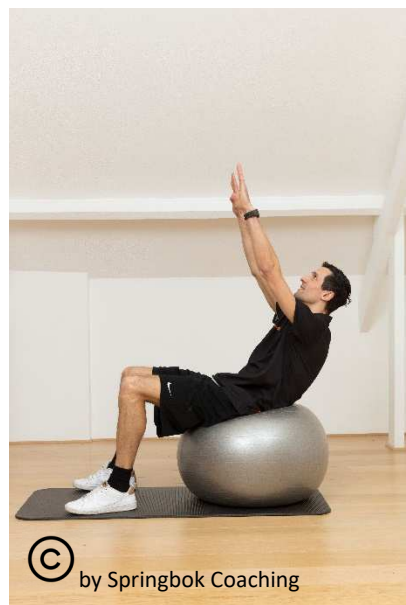
## VERSTEVIGING - kracht

Doel: **onderactieve spieren sterker maken.**

Start met bv 3 reeksen van elke oefening. Bouw het aantal herhalingen of seconden rustig op. Start in het begin met elke oefening 3x na elkaar af te werken, telkens met een rustpauze tussen elke uitvoering. Daarna kan je eventueel alle oefeningen in circuitvorm na elkaar uitvoeren; en herhaal dit dan nog 2x.

### 1. Buikspieren

- ✓ **Bicycle crunch** (fietsen): afwisselend been uitstrekken in hoek van 45°, hou de onderrug mooi op de mat (hou je hand eventueel ter controle in je onderrug)
- ✓ **Heel touchers**: breng schouders lichtjes van de grond en tik afwisselend de kuit/enkel, kijk mooi naar boven (hou je hoofd relatief in het verlengde van je romp)
- ✓ **Ball crunches** / gewone crunches: rechte crunches op een fitbal (of op de mat), hou de onderrug op de bal en breng de schouders recht naar boven (overstrek nooit in de onderrug)
- ✓ **Basic**: breng in dezelfde starthoek één been naar de grond en tik zachtjes de grond, hou het andere been in neutrale positie en wissel continu. Hou je onderrug op de mat (controle hand in onderrug of leg je hand onder je bekken; zo wordt je rug automatisch in de grond geduwd).



## 2. Bilspieren

- ✓ **Ball squat:** bal tussen muur en rug, ga naar hoek van 90° en kom terug naar boven. Knieën komen niet voorbij de voeten.
- ✓ **Ball bridge:** schouders op fitbal, mooie rechte houding, laat bekken lichtjes zakken en breng deze terug omhoog
- ✓ **Normal Bridge** ruglig, voeten op heupbreedte en hou je bekken 15 seconden hoog. Knieën op heupbreedte en plaats een bal tussen de knieën om zo nog meer de adductoren te activeren

