

# SUPERMAN (RUGPREVENTIE)

NIVEAU 1

## UITGANGSHOUDING



4 puntensteun: handen onder schouders, knieën onder heupen.

## BEWEGINGSVERLOOP



Strek 1 arm uit naar voor. Plaats terug in uitgangshouding en herhaal aan de andere kant.



Hef 1 voet van de grond. Plaats terug in uitgangshouding en herhaal aan de andere kant.

NIVEAU 2

## UITGANGSHOUDING



4-puntenhouding: steunend op knieën en handen. Je knieën staan onder je heupen, handen onder je schouders.

## BEWEGINGSVERLOOP



Strek arm en tegengestelde been uit. Plaats terug in uitgangshouding en herhaal aan de andere kant.

NIVEAU 3

## UITGANGSHOUDING



4 puntensteun: handen onder schouders, knieën onder heupen. Hef rechervoet op.

## BEWEGINGSVERLOOP



Strek arm en tegengestelde been uit. Zoek evenwicht door voet op de grond te houden.



Hef de linkervoet van de grond. Plaats terug in uitgangshouding en herhaal aan de andere kant.

# UITLEG SUPERMAN

VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/superman>



NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	4-puntenhouding. Bij last van polsen kan je steunen op je vuisten. Breng je onderbenen los van de grond zodat je steunt op je knieën. Zorg voor een neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Strek afwisselend een arm of een been uit en dit zonder de positie van je rug of bekken te veranderen. Wissel elke keer af.
	AANDACHTSPUNTEN	Beweeg traag en gecontroleerd, net zo ver of zo hoog mogelijk voor jouw rug. Zorg er voor dat de rug niet van positie verandert. Beeld je in dat er een glas water op de rug staat dat niet mag omvallen.
	TIPS	/
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	4-puntenhouding. Bij last van polsen kan je steunen op je vuisten. Breng je onderbenen los van de grond, zodat je steunt op je knieën. Zorg voor een neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Strek tegelijkertijd een arm en het tegengestelde been (bijvoorbeeld linkerarm en rechterbeen) uit zonder dat de positie van je rug of bekken verandert. Het onderbeen van je steunbeen blijft van de grond.
	AANDACHTSPUNTEN	Beweeg traag en gecontroleerd, net zo ver of zo hoog mogelijk voor jouw rug. Zorg er voor dat de rug niet van positie verandert. Beeld je in dat er een glas water op de rug staat dat niet mag omvallen.
	TIPS	Strek je been uit, voet tegen de grond om je evenwicht te bewaren. Wanneer je controle hebt over je lichaam kan je het been van de grond brengen.
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	4-puntenhouding. Bij last van polsen kan je steunen op je vuisten. Breng je onderbenen los van de grond, zodat je steunt op je knieën. Zorg voor een neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Strek tegelijkertijd een arm en het tegengestelde been (bijvoorbeeld linkerarm en rechterbeen) uit zonder dat de positie van je rug of bekken verandert.
	AANDACHTSPUNTEN	Beweeg traag en gecontroleerd, net zo ver of zo hoog mogelijk voor jouw rug. Zorg er voor dat de rug niet van positie verandert. Beeld je in dat er een glas water op de rug staat dat niet mag omvallen.
	TIPS	/

# LUNGE

NIVEAU 1

## UITGANGSHOUDING



Voor-achterwaartse spreidstand, voeten staan op heupbreedte.  
Zoek steun bij de stoel.

## BEWEGINGSVERLOOP



Strek de knieën tot staande positie. Buig nadien de knieën tot max 90° en strek weer uit.

NIVEAU 2

## UITGANGSHOUDING



Voor-achterwaartse spreidstand, voeten staan op heupbreedte.

## BEWEGINGSVERLOOP



Buig tot max 90° in de knieën en strek nadien de knieën weer uit.

NIVEAU 3

## UITGANGSHOUDING



Voor-achterwaartse spreidstand, voeten staan op heupbreedte.

## BEWEGINGSVERLOOP



Buig tot max 90° in de knieën en strek nadien de knieën weer uit.

# UITLEG LUNGE

VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/lunge>



NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Zoek steun naast een stoel of muur. Je voeten staan niet op een lijn achter elkaar (onstabiele positie), maar op heupbreedte. Neem een grote stap voorwaarts, 90° in beide knieën. Voeten op dezelfde afstand bij rechtstand.
	BEWEGINGSVERLOOP	Muur of stoel als extra steunpunt. Zak naar beneden tot 90° in beide knieën. Raak de grond nooit tussenin. Hoe groter de beweging, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Duw jezelf nadien weer op naar boven.
	AANDACHTSPUNTEN	Je voorste knie blijft boven je voet, zorg dat de knie niet naar voor beweegt. Je lichaam blijft mooi rechtop, zeker niet naar voor leunen.
	TIPS	Indien het te zwaar is om recht te staan enkel uit je beenspieren, kan je de handen op de benen plaatsen en licht bij duwen met de armen.
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Je voeten staan niet op een lijn achter elkaar (onstabiele positie), maar op heupbreedte. Neem een grote stap voorwaarts, 90° in beide knieën. Voeten op dezelfde afstand bij rechtstand.
	BEWEGINGSVERLOOP	Zak naar beneden, niet dieper dan 90° in beide knieën. Je raakt de grond nooit tussenin. Hoe groter de beweging, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Duw jezelf nadien weer op naar boven.
	AANDACHTSPUNTEN	Je voorste knie blijft boven je voet, zorg dat de knie niet naar voor beweegt. Je lichaam blijft mooi rechtop, zeker niet naar voor leunen.
	TIPS	/
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Je voeten staan niet op een lijn achter elkaar (onstabiele positie), maar op heupbreedte. Neem een grote stap voorwaarts, 90° in beide knieën. Voeten op dezelfde afstand bij rechtstand.
	BEWEGINGSVERLOOP	Zak naar beneden, niet dieper dan 90° in beide knieën. Je raakt de grond nooit tussenin. Hoe groter de beweging, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Duw jezelf nadien weer op naar boven. Herhaal 3x. De 4 <sup>de</sup> keer dat je naar beneden zakt, 5 sec. aanhouden. Wissel nadien van been.
	AANDACHTSPUNTEN	Je voorste knie blijft boven je voet, zorg dat de knie niet naar voor beweegt. Je lichaam blijft mooi rechtop, zeker niet naar voor leunen.
	TIPS	/