**Ik heb er mijn buik van vol, ze kunnen mijn rug op…**

Beste mensen,

Hopelijk hebben we wel uw aandacht met deze titel, maar verder menen we er niets van hoor!

Dit zijn wat oefeningen voor uw rug(spieren) en buikspieren.

Voor **souplesse**: deze oefeningen mogen een stijf gevoel of wat rek geven maar geen pijn. U begint klein en probeert de beweging steeds iets groter te maken

* liggend op uw rug, dit kunt u ook gebruiken als warming-up voordat u ‘s morgens opstaat
	+ schuif om en om uw voeten richting het voeteneind zonder ze op te tillen
	+ trek om en om een knie richting uw neus met uw handen
	+ trek beide knieën naar uw buik en draai soepele rondjes met uw handen er omheen
	+ kantel uw bekken voor- en achterover door afwisselend een holle en een bolle rug te maken
	+ zet uw benen gebogen neer en laat uw knieën samen heen en weer wiegen, na een poosje kijkt u hoe ver u ze opzij kunt laten zakken
* op handen en knieën staand (kruiphouding), of als dat niet lukt kunt u de eerste 2 oefeningen ook doen terwijl u staand voorover leunt op tafel:
	+ “kwispelen”, dus uw billen heen en weer bewegen
	+ een holle en bolle rug maken
	+ idem, maar nu uw handen laten staan en uw zitvlak naar achteren bewegen en even op uw hielen gaan zitten (uw rug is nu uitgestrekt en bol)
	+ idem, nu de beweging voortzetten en vanuit hielzit met de neus vlak boven de matras naar voren bewegen tot tussen de handen, dan de armen en de rug weer opstrekken (mag geen pijn doen, anders minder ver strekken), daarna een bolle rug maken en weer op de hielen gaan zitten, terwijl de handen blijven staan. Het is een soort golfbeweging.
* zittend:
	+ holle en bolle rug maken door het bekken te kantelen
	+ over uw knieën heen hangen (als dit pijnlijk is, met uw ellebogen op uw knieën leunen met ontspannen rug)
	+ opzij buigen met uw rug
	+ draaien met uw rug
* staand:
	+ in gebukte stand voor-achterwaarts zwaaien met de armen, rug ontspannen houden, wel goed navel intrekken hierbij. Mag géén rugpijn geven, hooguit iets rek. Afwisselend aantal keren rechtop staand zwaaien, dan weer gebukt.

Voor **kracht**:

* liggend op uw rug:
	+ zet uw benen gebogen neer, til 1 knie op en zet uw tegenoverliggende hand er tegenaan; trek uw navel in en duw dan met uw hand en uw knie stevig tegen elkaar aan. Wissel daarna van kant.
	+ laat uw benen gebogen staan, til 1 knie op en pak dat been met 2 handen in de knieholte vast. Trek uw navel in, trek dan met uw handen uw knie stevig naar u toe en duw tegelijk uw been van u af. Wissel daarna van been.
	+ laat uw benen gebogen staan, trek uw navel in en til uw bekken een stukje op. Houd dit een paar tellen vast en herhaal
* zittend:
	+ ga goed rechtop zitten aan een stevige eettafel en pak de tafelrand vast met beide handen. Trek uw navel in en duw dan uw beide handen omlaag, daarna beide omhoog, daarna tegen de tafel, trek daarna met beide handen aan de tafel; blijf intussen helemaal stil zitten. Wissel deze 4 richtingen af.
* staand:
	+ houd u zo nodig vast voor evenwicht en strek dan 1 arm omhoog en uw tegenoverliggende been naar achter; wissel dit kruislings af

Wij wensen u een stevige ruggengraat toe!

***We zijn benieuwd wat uw resultaten zijn van deze tip:***

***Als u ons een reactie stuurt (******afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl******) kunnen we uw tip misschien weer met anderen delen***

***(geeft u dan aan als u uw naam daarbij vermeld wilt hebben)***

Met vriendelijke groet,

Monique van Giezen & Wendeline Bijleveld

De Afhaal-Fysio (onderdeel van Fysiotherapie Merelstraat)

Merelstraat 21

3514 CM Utrecht

030-2714500

[www.fysiotherapiemerelstraat.nl](http://www.fysiotherapiemerelstraat.nl/)



*Manuele therapie Mulligan
Bindweefsel- en ketenmobilisaties en tapen
Bekkentherapie
(Werk)houdingstherapie
Haptonomie*

*Craniotherapie*

U mag deze blog doorsturen, maar wel graag in z’n geheel dus met vermelding van ons als bron.

Als u deze blog doorgestuurd hebt gekregen, en u wilt onze tips in ‘t vervolg ook ontvangen, meld u dan aan door een mail te sturen naar (afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl o.v.v.  “aanmelden mailinglijst DE AFHAAL-FYSIO”.