

# Oefeningen voor thuis en op het werk.

## Adviezen over wat je wel en beter niet kan doen.

In Nederland is in de laatste twintig jaar veel onderzoek gedaan naar de invloed van oefeningen op het bewegingsapparaat. Dit geldt voor bewegingen die beroepsmatig worden gedaan, maar ook voor oefeningen die tijdens sportlessen worden aangeboden en getraind. De kennis die door de wetenschappelijke instituten wordt verzameld, komt echter lang niet altijd terecht bij degenen die de sportlessen aanbieden. Hierdoor kan het voorkomen dat u oefeningen moet uitvoeren die af te raden zijn omdat ze een nadelige invloed op het bewegingsapparaat hebben. De reden hiervoor kan zijn dat de kennis van de sportinstructeur onjuist of gedateerd is. De meeste af te raden oefeningen kennen een beter alternatief.

Het is belangrijk dat u tijdens uw sportlessen blijft meedenken over de volgende vragen:

- Wat is de bedoeling van de oefening? Welk resultaat zou de oefening moeten geven?
- Bevat de oefening één of meer van de volgende onjuiste elementen:
  - verend rekken
  - overstrekte gewrichten, bijvoorbeeld van het elleboog- of kniegewricht
  - kniebuigingen kleiner dan 90 graden
  - een houding in ruglig, waarbij de lendewervelkolom niet door de grond wordt gesteund
  - een voorovergebogen rug waarbij de handen niet afsteunenvraag dan de sportinstructeur om een alternatieve oefening.

Hieronder volgen een aantal oefeningen die beter niet gedaan kunnen worden. Voor elke oefening wordt een alternatief gegeven die het gewenste doel wel behaalt.

Het is verstandig om minimaal twee keer per week de goede oefeningen te doen. Als u klachten heeft tijdens het oefenen, stop dan direct en raadpleeg uw (bedrijfs)arts.



goede oefeningen



foute oefeningen

Literatuur:

- Kloen, J. - De top-tien van verboden oefeningen. Tijdschrift - De lichamelijke opvoeding.
- De Libelle Stretch Poster 1996
- Stanbridge, J. - Af te raden oefeningen - Tijdschrift - Fitness
- Wolthuis, P. - Zijn er goede en slechte oefeningen? - Tijdschrift- Fit!Vak magazine

## Buikspieroefeningen



1. **Benen gestrekt heffen in ruglig**

### PROBLEEM

De lendenwervelkolom wordt met kracht hol getrokken, waardoor er een grote druk op de tussenwervelschijven in de lendenwervelkolom ontstaat.



1. **De bekkenkanteling.**

Op de grond liggen, knieën gebogen en voeten plat op de grond. Span de buik- en bilspieren, zodat de onderrug vrijwel plat tegen de grond wordt gedrukt. Probeer dit 10 tellen vast te houden en adem rustig door. Houd de schouders op de grond.

## Buikspieroefeningen



2. **Romp heffen in ruglig met gestrekte benen**

### PROBLEEM

De lendenwervelkolom kan niet op de grond blijven. Hierdoor ontstaat een grote druk op de tussenwervelschijven in de lendenwervelkolom



2. **De rechte buikspieren.**

Kantel het bekken zoals in oefening 1. De handen zijn achter het hoofd. Til de schouders zo ver mogelijk van de grond, waarbij de onderrug en de voeten plat op de grond blijven. Probeer kleine bewegingen te maken met de romp en adem rustig door. Daarna hoofd en schouders weer op de grond brengen.

## Buikspieroefeningen



3. **Knipmes: romp en benen heffen vanuit ruglig**

### PROBLEEM

De lendewervelkolom kan niet op de grond blijven. Hierdoor ontstaat een grote druk op de tussenwervelschijven in de lendewervelkolom

De oefening wordt voornamelijk uitgevoerd met de heupbuigers en niet met de buikspieren.



3. **De rechte buikspieren met benen hoog.**

Kantel het bekken zoals in oefening 1. Benen worden in een hoek van 90 graden licht gebogen omhoog gebracht. De handen zijn achter het hoofd. Til de schouders zover mogelijk van de grond, waarbij de onderrug op de grond moet blijven. Probeer kleine bewegingen te maken met de romp en adem rustig door. Daarna hoofd en schouders weer op de grond brengen.

## Buikspieroefeningen



4. **Zijwaartse sit-ups met voeten vastgezet bijvoorbeeld onder een bank**

### PROBLEEM

Deze oefening wordt voornamelijk uitgevoerd met de heupbuigers in plaats van met de schuine buikspieren. Er ontstaat een kracht op de lendewervelkolom en daarmee druk op de tussenwervelschijven.



4. **De schuine buikspieren**

Kantel het bekken zoals in oefening 1. Een hand is achter het hoofd, de andere hand gaat schuin over de romp naast de tegengestelde knie. Til de schouders zover mogelijk van de grond, waarbij de onderrug en de voeten plat op de grond blijven. Probeer kleine bewegingen naar de zijkant te maken met de romp en adem rustig door. Daarna hoofd en schouders weer op de grond brengen en wisselen van kant.

## Oefeningen voor de beenspieren



5. **Kickersprongen**

### PROBLEEM

Door de hoek tussen boven- en onderbeen kleiner te maken dan 90 graden ontstaat er grote druk op de knieschijf, gewrichtskoppen en de menisci.



5. **Stoeltje tegen de muur**

Ga met de rug tegen een muur staan en buig de knieën tot er een hoek van 90 graden is tussen boven- en onderbeen. Kantel uw bekken zodat de lendenwervelkolom gesteund wordt door de muur. De tijd langzaam opvoeren tot u 4 minuten kunt blijven zitten

## Rekkingsoefeningen



6. 'Het zwaantje'

### PROBLEEM

Het doel van de oefening is het oprekken van de buikspieren. Er ontstaat zo echter een grote druk op de tussenwervelschijven in de lendewervelkolom en de lendenwervels kunnen soms worden beschadigd doordat de lange doornuitsteeksels tegen elkaar aankomen.



6. 'Appels plukken'

In stand armen gestrekt omhoog houden en de handen om de beurt omhoog reiken alsof 'je een appel van de boom wilt plukken'. Het is belangrijk om deze oefening langzaam uit te voeren. De rug is tijdens de oefening recht en het bekken is gekanteld.

## Rekkingsoefeningen



7. 'De ploeg'

### PROBLEEM

Het doel van de oefening is het oprekken van de lage rugspieren. Door de oefening ontstaat er een grote druk op de tussenwervelschijven van de hals- en borstwervels. Daarnaast is het lastig om zo adem te halen.



7. Knieën intrekken in ruglig

Vanuit ruglig de benen aan de achterzijde vastpakken en de knieën naar de borst trekken. Het hoofd en de schouders blijven op de grond.



## Rekkingsoefeningen



8. **Voorwaarts buigen met gestrekte benen in stand**

### PROBLEEM

Het doel van de oefening is het oprekken van de achterste bovenbeenspieren (hamstrings) en de onderste rugspieren. Er ontstaat zo echter een grote druk op de tussenwervelschijven in de lendenwervelkolom. Daarnaast wordt het achterste kniegewrichtskapsel vaak overrekt en dit kan irritatie of beschadiging van het kapsel en de kniebanden geven.



8. **Hamstrings rekken in stand met steun onder de voeten**

In stand één been gestrekt heffen en de voet laten steunen bijvoorbeeld op een muur, tafel of hek. Heel langzaam de romp met een rechte rug voorwaarts brengen terwijl de handen afsteunen op de bovenbenen. Het hoofd is rechtop.

De knie van het standbeen is licht gebogen.

## Rekkingsoefeningen



9. **Voorwaarts buigen met gestrekte benen in zit**

### PROBLEEM

Het doel van de oefening is het oprekken van de achterste bovenbeenspieren (hamstrings) en de onderste rugspieren. Er ontstaat zo echter een grote druk op de tussenwervelschijven in de lendewervelkolom.



9. **Hamstrings rekken in ruglig**

Vanuit ruglig één been aan de achterzijde vastpakken tussen knie en enkel. Het been langzaam richting de borst trekken. Het andere been blijft gestrekt zodat de lendewervelkolom op de grond blijft. Ook het hoofd en de schouders blijven op de grond. Na ongeveer 30 seconden wisselen van been.

## Rekkingsoefeningen



10. **Voorwaarts buigen met gestrekte benen in spreidzit**

### PROBLEEM

Het doel van de oefening is het oprekken van de bovenbeenspieren aan de binnenkant (Adductoren) en de onderste rugspieren. Er ontstaat zo echter een grote druk op de tussenwervelschijven in de lendewervelkolom.



10. **Adductoren rekken in spreidzit met een rechte rug**

In spreidzit heel langzaam de romp met een rechte rug voorwaarts brengen terwijl de handen afsteunen op de bovenbenen. Het hoofd is rechtop.

## Ontspanningsoefeningen



11. **rondcirkelen met het hoofd**

### PROBLEEM

Het doel van de oefening is het ontspannen van de nekspieren. Met name bij de achterwaartse beweging ontstaat er een grote druk op de tussenwervelschijven in de halswervelkolom. Bovendien kan er duizeligheid optreden.



11. **hoofd draaien**

Het hoofd rechtop naar rechts draaien tot het niet verder meer kan, 6 seconden vasthouden. Omgekeerd via de kin op de borst naar links draaien. Het hoofd draait dus maximaal een halve cirkel

## Goede ontspanningsoefeningen voor de nek en schouders



12. **Schouderrollen**

De schouders voorwaarts en/of achterwaarts "rollen" terwijl de ellebogen bij het lichaam blijven en de armen ontspannen naar beneden hangen.



13. **Schouders optrekken**

De schouders één voor één of tegelijk optrekken richting oren. Deze stand 6 seconden vasthouden en dan rustig laten vallen. De armen ontspannen laten hangen.

## Goede ontspanningsoefeningen voor de onderrug



14. Ruitenwiser

Ruglig met opgetrokken knieën, de voeten plat op de grond. Probeer rustig met de knieën van links naar rechts te bewegen.



15. De psoashouding

Ruglig met de heupen en knieën 90 graden gebogen. Leg de onderbenen op een stoel. Blijf ongeveer een kwartier liggen. Dit is de beste ontspanning voor een vermoeide onderrug!