

# Rugoefeningen voor elke dag

<b>De basis</b>	<b>4</b>
Minimale inspanning, maximaal resultaat	4
Een beetje anatomie	5
Algemene oefentips	12
<b>Oefeningen</b>	<b>18</b>
Voordat u van start gaat	18
Krachtcentrum	20
Rug, billen & heupen	24
Body-turn	28
Lichaamsbalans	32
Zijkanten van het lichaam	36
Sterke schouders en armen	40
Buik- en heupkracht	44
Multiprogramma	48
Stretchen	52
Schuin bewegen	56
Titanentraining	60
Draaien & strekken	64
Allround pakket	68
Beweeglijke rug	72
Harmonie	76
Gericht oefenen	80

# DE BASIS



## Minimale inspanning, maximaal resultaat

**W**anneer men de wind in de rug heeft, dan gaat alles goed. Maar wanneer men de wind in een gezonde rug heeft, dan gaat

alles nog beter. Het is al geruime tijd bekend dat de grootste oorzaak van rugklachten een gebrek aan beweging is. Leg uw rug daarom niet te veel in de watten, want door hem te veel te ontzien verliest hij heel wat spierkracht. Ook de eenzijdigheid van bepaalde bewegingen kan ertoe leiden dat het ene lichaamsdeel te veel belast wordt en het andere te weinig.

Schenk dus wat tijd en aandacht aan uzelf en aan uw rug. Gun uzelf elke dag enkele minuten. Akkoord? Begin er dan meteen vandaag mee. Ga niet van start volgens het motto

### Een kwestie van minuten

Iedereen kan toch wel 5 minuten in zijn dagplanning opnemen? Een dag bevat 288 keer 5 minuten – probeer hiervan één keer 5 minuten aan uw rug te besteden.

‘veel helpt veel’, want al te vaak draait de eerste motivatie op niets uit, omdat men te hoge eisen stelt of zich overbelast en men te snel te veel verwacht. U kunt veel beter oefenen volgens het motto ‘fit in 5

minuten’. Het geheim is heel eenvoudig: weinig en korte oefeningen, maar wel op een regelmatige basis, liefst dagelijks – en uw hele lichaam zal u op verschillende manieren dankbaar zijn.

## Een beetje anatomie

**H**oe meer inzicht u hebt in de taken en werking van het spierstelsel, de structuur van de wervelkolom en de functie van het zenuwstelsel, hoe beter u in staat bent om uw lichaam waar te nemen en te voelen wat goed voor u is. Het is belangrijk dat u de signalen die uw rug u geeft serieus neemt.

Het menselijk lichaam bezit een stabiel en toch zeer beweeglijk skelet, dat voor zijn uitwendige vorm zorgt. Uw rug is een nauwkeurig afgestemd systeem van spieren, ligamenten, zenuwen, beenderen en gewrichten, die in een complex samenspel voor de werking en de beweeglijkheid zorgen.



## De wervelkolom – stabiliteit en houding

De wervelkolom is het belangrijkste deel van het bewegingsstelsel en voor de lichaamshouding.

### Structuur

De wervelkolom is gekromd en heeft, van opzij bekeken, de vorm van een dubbele S. Hij wordt onderverdeeld in drie grote gebieden: hals-, borst- en lendenwervelkolom en ook nog het heilig- en stuitbeen. Deze bestaan op hun beurt uit 32

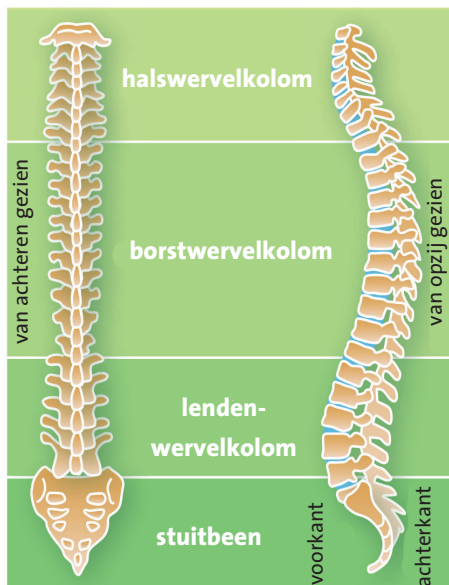
tot 34 boven elkaar gerangschikte wervels: zeven halswervels, twaalf borstwervels, vijf lendenwervels, vijf heiligbeenwervels die met elkaar vergroeid zijn tot het heiligbeen en drie tot vijf eveneens met elkaar vergroeide stuitbeenwervels.

De wervellichamen worden naar beneden toe steeds groter, omdat het gewicht dat ze moeten dragen naar beneden toe toeneemt.

Elke wervel bestaat uit een wervellichaam en een wervelboog, die de wervelopening omsluiten. De boven elkaar liggende wervelopeningen vormen het wervelkanaal, dat het kwetsbare ruggenmerg bevat.

De wervels zijn onderling beweegbaar met elkaar verbonden met kraakbeen en gewrichten en zijn bovendien door veel ligamenten beveiligd. Tussen de afzonderlijke wervellichamen liggen de tussenwervelschijven. Deze zorgen voor de beweeglijkheid van de wervelkolom en doen dienst als schokbrekers.

De mens is het enige 'gewerveld dier' met een bocht tussen de lendenwervelkolom en het heiligbeen,



die ontstaan is door de ontwikkeling naar het rechtop lopen. Blijkbaar heeft dit evolutieproces zijn prijs, want het is juist die bocht die een grotere belasting veroorzaakt op de wervelkolom. Blessures, letsels en ongemakken treden hier dan ook veel vaker op dan bij de andere tussenwervelschijven.

## Taak

De wervelkolom is een zeer buigzame, loodrechte as, die in samenspel met spieren, beenderen en gewrichten ons lichaam overeind houdt. Hij draagt het vrij beweeglijke hoofd en ondersteunt de schouder- en nek-gordel. De dubbele S-vorm van de wervelkolom en de tussenwervelschijven doen dienst als schokbrekers en beschermen de kwetsbare

## Actief = gezond

Uw persoonlijk gedrag heeft een doorslaggevende invloed op de gezondheid van uw rug. Kom dus in actie en beweeg.

hersenen tegen hevige bewegingen en schokken.

Bovendien wordt het ruggenmerg door de wervels beschermd. Een andere belangrijke taak van de wervelkolom bestaat erin door compenserende bewegingen het evenwicht te bewaren bij het rechtop staan en het lopen.

Het volume van de borst- en buikruimte verandert tijdens de ademhaling, bij de voedselverwerking en tijdens de zwangerschap. De wervelkolom moet zich steeds aanpassen.

## De spieren – beweeglijkheid en kracht

**B**eenderen geven stevigheid aan het lichaam en ligamenten stabiliseren het. De spieren maken beweging mogelijk en zijn bovendien medeverantwoordelijk voor de rech-

te lichaamshouding. Er zijn onwillekeurig werkende spieren zoals het hart en willekeurige, bestuurbare spieren zoals de spieren die verantwoordelijk zijn voor de beweging.

## Structuur

In het lichaam bevinden zich meer dan 600 spieren, van de kleinste spieren die zich bijvoorbeeld tussen de afzonderlijke wervels bevinden, via grotere spiergroepen die meerdere wervels overspannen tot spieren die zich over de volledige lengte van de wervelkolom uitstrekken.

Ze lopen recht of schuin en vormen vaak meerdere lagen, daarom spreekt men bijvoorbeeld ook over diepe rugspieren.

De verschillende volgorde en richting van de afzonderlijke spieren zorgt ervoor dat het lichaam in

uiteenlopende richtingen kan bewegen, buigen en draaien.

Elke spier bestaat uit spiervezels, waarvan het aantal al bij de geboorte vaststaat. Lichaamstraining zorgt voor een verhoogde productie van spiereiwit in de vezels, zodat ze volumineuzer worden, waardoor de spiervormen duidelijker zichtbaar worden door de huid. Het aantal spiervezels blijft echter altijd hetzelfde.

Rond de leeftijd van dertig jaar bezit de mens de krachtigste spierstructuur. Naarmate men ouder wordt, degenereren de spiervezels: hun aantal en grootte verminderen en

## Pijn – een belangrijk signaal!

Pijn heeft meestal een betekenis en vervult dus een belangrijke waarschuwendende functie: pijn geeft aan dat er iets niet in orde is.

De meeste rugpijn berust op een gebrek aan beweging en kan vlug verholpen worden. Door regelmatige gymnastiekoefeningen kunt u de pijn verzachten en ook voorkomen! Maar ook permanente stress en psychische spanningen kunnen tot verkrampte spieren en tot pijnlijke klachten leiden en hier helpen ontspanningsoefeningen. Massages, baden of fysiotherapie zijn andere eenvoudige middelen tegen rugpijn.

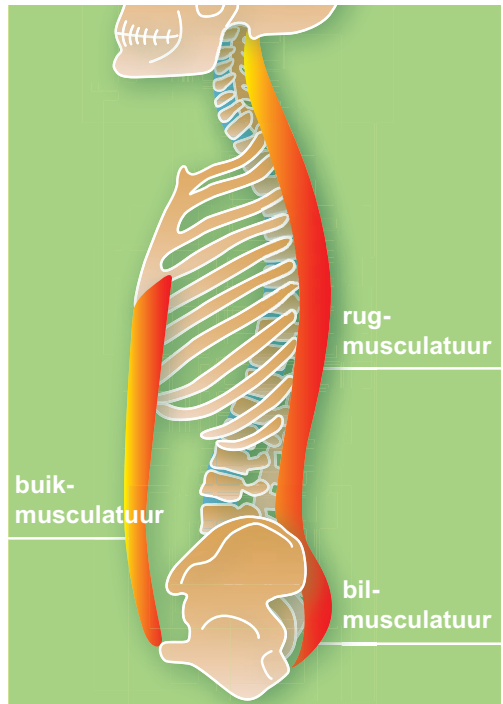
ze worden vervangen door bind- en vulweefsel. De gevolgen zijn strammere spieren en een vertraagd reactievermogen.

Deze vermindering aan spiercapaciteit moet men echter niet onvermijdelijk accepteren, want geen enkel ander orgaan kan zijn functie en kracht beter handhaven door regelmatige actieve lichaamsbeweging dan de spier.

## Taak

De functie van een spier is het actief samentrekken (contractie) en weer ontspannen (relaxatie). Bij de meeste bewegingen gebeurt dit gelijktijdig: terwijl de ene spier korter wordt en bijvoorbeeld het lichaam buigt, blijven andere spieren slap en worden daardoor passief uit elkaar getrokken.

Wanneer de musculatuur wordt versterkt, dan trekken de spieren zich door de gerichte training samen, ze contraheren. Om ervoor te zorgen dat hierdoor geen ongewenste en permanent verkorte spieren ontstaan, moet men de belaste spieren na elke training stretchen.



## Samenspel van de spieren

Zelfs bij de kleinste bezigheden moeten veel spieren samenwerken. Dit gebeurt meestal zonder dat wij het merken, omdat deze complexe samenwerking door het lichaam zelf wordt bestuurd. Door het harmonische samenspel van de spieren blijft uw ruggengraat stabiel en toch zeer beweeglijk.



Met een bewegingsprogramma voor uw rug wil men altijd alle grote betrokken spiergroepen trainen, om de hoofdfunctie van de wervelkolom in stand te houden of te herstellen.

**Rugmusculatuur:** deze spieren houden de wervelkolom rechtop en werken dus tegen de zwaartekracht. Ze dragen het gewicht van de romp tijdens alle bewegingen en dienen dus tegelijk als schokbrekers. Om uw rugspieren, die allemaal samen de wervelkolom vastzetten aan het bekken, goed te laten functioneren, is beweging zeer belangrijk. De kleine diepe rugspieren zijn enorm

belangrijk voor een gezonde rug. Zij zorgen ervoor dat de wervellichamen goed in elkaar grijpen en houden de tussenwervelschijven op hun plaats. Men kan ze heel gericht trainen, maar met kleinere draaibewegingen in de romp worden ze geactiveerd en elastisch gehouden.

**Buikmusculatuur:** waarom de buik trainen, als het over uw rug gaat? De buikspieren zijn de belangrijkste tegenhangers van uw rugspieren. De buikspieren verbinden het bovenlichaam met de benen en dragen de kracht over, die voor elke beweging noodzakelijk is. Vier over