

DÉ ONLINE RUGTRAINING



“ AAN HET WERK MET EEN
STERKE EN PIJNVRIJE
RUG! ”

DE TRAINING IS INCLUSIEF:

- Twee keer per week een nieuwe training, acht weken lang
- Trainingsduur van 20-25 minuten per keer
- Gratis oefenmateriaal
- Twee keer per week een vriendelijke reminder om aan de slag te gaan
- 1 jaar toegang tot alle trainingen. Herhaling is de key!



HET RESULTAAT: EEN VERBETERING IN JE
WERKHOUDING, TOENAME VAN SPIERKRACHT
IN JE RUG, SCHOULDERS, NEK EN HEUPEN.



16 TRAININGEN

IEDERE TRAINING IS
OPGEBOUWD UIT DRIE
ONDERDELEN:

1

MOBILITEIT VERGROTEN

- De algehele wervelkolom mobiliseren met een blok
- Lenigheid vergroten van rug, heupen en schouders
- Extensie van de thoracale wervelkolom (inzakken beperken)
- Flexie van de onderrug verbeteren
- Verkorte spieren aanpakken

2

SPIERKRACHT EN HOUDING

- Uitleg keten training
- Krachtsoefeningen voor de rugspieren met gebruik van oefenbanden
- Verantwoord aantal herhalingen en opbouw: zorgt voor volhouden van de training
- Versterken van bil en heup spieren (die gaan vastzitten door veel zitten)
- Uitleg wat er mis gaat in de houding en advies
- Houdingsverbetering zowel staand als zittend
- Schouders trainen om in retractie te komen, niet meer naar voren hangende schouders

3

ZELFMASSAGE PIJNLIJKE SPIEREN

- Massage van de spieren die pijnlijk en verkort zijn
- Triggerpoints behandelen in vaste spieren
- Uitleg over waarom je deze triggerpoints ontwikkeld en hoe je ze verhelpt

