



Rugtherapie - Center



Trainingsprogramma
stabilisatie van de lage rug

naam: _____

Fase 1

1. Training

Datum

2. Training

Datum

Toestel 1 Multifidus-Trainer

oefening	Pulley met licht gebogen armen vasthouden. Dynamisch bekken voor- en achterover kantelen; kleine bewegingsamplitude; langzame bewegingsuitvoering tellen 21 - 22/23 - 24
instelling	Pos.1: Pos. 2: Pos. 3: voetsteun: ja nee
display	kleine bewegingsamplitude: van tot
sets	2
herhalingen	10
gewicht	plaat



Toestel 2 Transversus-Trainer

oefening	Dynamisch bekken voor- en achterover kantelen; ruglig, beide benen op de voetplaat, armen vasthouden aan de handgrepen, kleine bewegingsamplitude; langzame bewegingsuitvoering tellen 21 - 22/23 - 24
instelling	mechanische sensor L4/5
display	kleine bewegingsamplitude: van tot
sets	2
herhalingen	10
gewicht	



Toestel 3 Standing Stabilisation

oefening	Bovenrug en billen tegen het polster gedrukt ; kniebuiging ca. 20°; Dynamisch bekken voor- en achterover kantelen; kleine bewegingsamplitude; langzame bewegingsuitvoering tellen 21 - 22/23 - 24
instelling	Pos.1: Pos. 2:
display	kleine bewegingsamplitude: van tot
sets	2
herhalingen	10
gewicht	



3. Training

Datum

4. Training

Datum

Toestel 1

Multifidus-Trainer



oefening

Pulley met licht gebogen armen vasthouden.
Dynamisch bekken voor- en achterover kantelen;
kleine bewegingsamplitude; langzame bewegingsuitvoering
tellen 21 - 22/23 - 24

instelling

Pos.1: ____ Pos. 2: ____ Pos. 3: ____ voetsteun: ja ____ nee ____

display

kleine bewegingsamplitude: van ____ tot ____

sets

herhalingen

10

gewicht

plaat ____

Toestel 2

Transversus-Trainer



oefening

Dynamisch bekken voor- en achterover kantelen;
ruglig, een been op de voetplaat tweede been in 90° hoek buigen in heup en knie,
tijdens de oefening heup en knie vasthouden in deze positie,
kleine bewegingsamplitude; langzame bewegingsuitvoering
tellen 21 - 22/23 - 24

instelling

mechanische sensor L4/5

display

kleine bewegingsamplitude: van ____ tot ____

Sätze

2

Wiederholungen

10 (2 x 2 Sätze rechts und links, je 10 Wiederholungen)

Gewicht

benen, heup, knie- en spronggewricht 90°,

Toestel 3

Standing Stabilisation



oefening

Bovenrug en billen tegen het polster gedrukt ;
kniebuiging ca. 20°; Dynamisch bekken voor- en achterover kantelen;
kleine bewegingsamplitude; langzame bewegingsuitvoering
tellen 21 - 22/23 - 24

instelling

Pos.1: ____ Pos. 2: ____

display

kleine bewegingsamplitude: van ____ tot ____

sets

3

herhalingen

10

gewicht

armen op schouder hoogte gestrekt

5. Training

Datum

6. Training

Datum

Toestel 1 Multifidus-Trainer

oefening	Pulley met licht gebogen armen vasthouden. Dynamisch bekken voor- en achterover kantelen; kleine bewegingsamplitude; langzame bewegingsuitvoering tellen 21 - 22/23 - 24
instelling	Pos.1: _____ Pos. 2: _____ Pos. 3: _____ voetsteun: ja _____ nee _____
display	kleine bewegingsamplitude: van _____ tot _____
sets	3
herhalingen	15
gewicht	plaat _____



Toestel 2 Transversus-Trainer

oefening	Dynamisch bekken voor- en achterover kantelen; positie als in 3. en 4. training echter nu het hoofd heffen. kleine bewegingsamplitude; langzame bewegingsuitvoering tellen 21 - 22/23 - 24
instelling	mechanische sensor L4/5
display	kleine bewegingsamplitude: van: _____ tot _____
sets	2
herhalingen	15 (2x 2 sets rechts en links = 4 sets van 15 herhalingen)



Toestel 3 Standing Stabilisation

oefening	Bovenrug en billen tegen het polster gedrukt; kniebuiging ca. 20°; Dynamisch bekken voor- en achterover kantelen; kleine bewegingsamplitude; langzame bewegingsuitvoering tellen 21 - 22/23 - 24
instelling	Pos.1: _____ Pos. 2: _____
display	kleine bewegingsamplitude: van _____ tot _____
sets	3
herhalingen	15
gewicht	armen gestrekt boven het hoofd



Datum _____

Datum _____

Datum _____

Toestel 1**Multifidus-Trainer**

oefening

Roeien in zit; bekken gefixeerd;
armen buigen en strekken;
langzame bewegingsuitvoering
tellen 21 - 22/23 - 24

instelling

Pos.1: ____ Pos. 2: ____ Pos. 3: ____ voetsteun: ja ____ nee ____

display

bekken achterover / positie vasthouden: ____

sets

3

herhalingen

15

gewicht

plaat ____

Toestel 2**Transversus-Trainer**

oefening

Bekken fixeren; een been op de plaat, het tweede been strekken
en buigen (fietsen); hierbij de armen afwisselend gestrekt over het hoofd
bewegen naar achteren; langzame bewegingsuitvoering

instelling

mechanische sensor L4/5

display

bekken achterover / positie vasthouden: ____

sets

3

herhalingen

15 (twee sets rechts en links)

gewicht

benen en armen

Toestel 3**Standing Stabilisation**

oefening

Bovenrug en billen tegen het polster gedrukt ;
kniebuiging ca. 10-15°; bekken fixeren; beide armen gelijktijdig omhoog en omlaag
bewegen, gestrekt; langzame bewegingsuitvoering
tellen 21 - 22/23 - 24

instelling

Pos.1: ____ Pos. 2: ____

display

kleine bewegingsamplitude: van ____ tot ____

sets

3

herhalingen

15

gewicht

Toestel 4**Lateral Shifting**

oefening

Standbeen links; rechter been in kniegewricht licht gebogen; bekken achterover;
bekken zijwaarts bewegen; langzame bewegingsuitvoering

instelling

Pos.1: ____

display

bekken achterover / kleine bewegingsamplitude
van ____ tot ____

sets

____ rechts, ____ links

herhalingen

15

gewicht

plaat ____

Fase 3

10. Training

Datum

11. Training

Datum

12. Training

Datum

Toestel 1 Multifidus-Trainer

oefening	Roeien in zit; bekken gefixeerd; armen buigen en strekken; langzame bewegingsuitvoering tellen 21 - 22/23 - 24
instelling	Pos.1: _____ Pos. 2: _____ Pos. 3: _____ voetsteun: ja _____ nee _____
display	bekken achterover / positie vasthouden: _____
sets	4
herhalingen	15
gewicht	plaat _____



Toestel 2 Transversus-Trainer

oefening	Bekken fixeren; onderrug fixeren, de armen aan de handgrepen, beide benen alternerend rechts / links in heup, knie, en spronggewricht strekken en buigen
instelling	mechanische sensor L4/5
display	bekken achterover / positie vasthouden: _____
sets	4
herhalingen	16 (8 x linker en rechter been)
gewicht	een been



Toestel 3 Standing Stabilisation

oefening	Bovenrug en billen tegen het polster gedrukt ; kniebuiging ca. 10°; bekken fixeren; met beide armen gelijktijdig over het hoofd strekken (nek drukken); langzame bewegingsuitvoering tellen 21 - 22/23 - 24
instelling	Pos.1: _____ Pos. 2: _____
display	kleine bewegingsamplitude: van _____ tot _____
sets	3
herhalingen	15
gewicht	_____



Toestel 4 Lateral Shifting

oefening	Standbeen links; rechter been in kniegewricht licht gebogen; buik intrekken; bekken zijwaarts bewegen; kleine bewegingsamplitude
instelling	Pos.1: _____
display	bekken achterover / kleine bewegingsamplitude van _____ tot _____
sets	_____ rechts, _____ links
herhalingen	15
gewicht	plaat _____



13. Training

Datum

14. Training

Datum

15. Training

Datum

Toestel 1

Multifidus-Trainer



oefening

Herhaling van de 12. trainingseenheid, 3 x 15 herhalingen

instelling

zie training 12

Toestel 2

Transversus-Trainer



oefening

Bekken fixeren; heup 90; beide armen naar het plafond, bovenlichaam iets oprichten en weer naar beneden (3-5 cm) onderrug blijft liggen

alternatief

een been op de plaat zetten, dan bovenlichaam 5-10 cm omhoog bewegen rest: zie boven

instelling

mechanische sensor L4/5

display

bekken achterover / positie vasthouden: _____

sets

4

herhalingen

10 -15

gewicht

bovenlichaam en benen

Toestel 3

Standing Stabilisation



oefening

Bovenrug en billen tegen het polster gedrukt ; kniebuiging ca. 10°; bekken fixeren; met beide armen afwisselend omhoog en omlaag bewegen; langzame bewegingsuitvoering tellen 21 - 22/23 - 24

instelling

Pos.1: _____ Pos. 2: _____

display

kleine bewegingsamplitude: van _____ tot _____

sets

4

herhalingen

10 - 15

gewicht

Toestel 4

Lateral Shifting



oefening

Herhaling van de 12. trainingseenheid

instelling

Pos.1: _____

display

bekken achterover / kleine bewegingsamplitude van _____ tot _____

sets

3 rechts, 3 links

herhalingen

15

gewicht

plaat _____

Toestel 5

Standing Rotation



oefening

Stand, heupbreedte, knieën licht gebogen; bekken achterover; bovenbenen met kracht naar buiten in de kussens drukken; kleine bewegingsamplitude rechts 12-1 uur; op het toestel om 180° draaien, links 12-11 uur; langzame uitvoering van de beweging tellen 21 - 22/23 - 24

instelling

pos.1: _____

display

kleine bewegingsamplitude: van _____ tot _____

sets

_____ rechts, _____ links

herhalingen

15

gewicht

plaat _____

16. Training

Datum

17. Training

Datum

18. Training

Datum

Toestel 1 Multifidus-Trainer

oefening Herhaling van de 12. trainingseenheid, 3 x 15 herhalingen
instelling zie training 12



Toestel 2 Transversus-Trainer

oefening Bekken fixeren; heup- en kniegewricht 90°; beide armen naar het plafond, bovenlichaam iets oprichten en weer naar beneden (3-5 cm) onderrug blijft liggen
alternatief een been op de plaat zetten, dan bovenlichaam 5-10 cm omhoog bewegen rest: zie boven
instelling mechanische sensor L4/5
display bekken achterover / positie vasthouden: ____
sets 4
herhalingen 15
gewicht bovenlichaam en benen



Toestel 3 Standing Stabilisation

oefening Bovenrug en billen tegen het polster gedrukt; kniebuiging ca. 10°; bekken fixeren; met beide armen afwisselend omhoog en omlaag bewegen; langzame bewegingsuitvoering tellen 21 - 22/23 - 24
instelling Pos.1: ____ Pos. 2: ____
display bekken achterover / positie fixeren: ____
sets 4
herhalingen 15
gewicht ____



Toestel 4 Lateral Shifting

oefening Herhaling van de 12. trainingseenheid
instelling Pos.1: ____
display bekken achterover / kleine bewegingsamplitude van ____ tot ____
sets ____ rechts, ____ links
herhalingen 15
gewicht plaat ____



Toestel 5 Standing Rotation

oefening Stand, heupbreedte, knieën licht gebogen; bekken achterover; Bovenbenen met kracht naar buiten in de kussens drukken; kleine bewegingsamplitude rechts 12-1 uur; op het toestel om 180° draaien, links 12-11 uur; langzame uitvoering van de beweging tellen 21 - 22/23 - 24
instelling pos.1: ____
display kleine bewegingsamplitude: van ____ tot ____
sets ____ rechts, ____ links
herhalingen 15
gewicht plaat ____

