

# Oefeningen ter verbetering houding en rompstabiliteit

## Basisoefeningen om je houding te verbeteren

Zit en sta rechtop, als een overwinnaar:

- met een actief holle rug je schouders laag
- je schouderbladen naar elkaar toe
- span je onderbuikspieren aan
- span je bekkenbodemspieren aan, alsof je je plas ophoudt
- je hoofd staat op je romp en niet ervoor.

Voor alle duidelijkheid: je rug is hól, niet bol. Dat is namelijk je natuurlijke houding, je hebt de S-bocht in je wervelkolom niet voor niets meegekregen. Het heet 'actief hol' omdat je spieren er moeite voor moeten doen, zeker in het begin, om deze houding aan te nemen. Je zult de eerste paar dagen spierpijn hebben. Die moet je negeren, of lekker weg laten masseren. Je lichaam moet wennen aan de nieuwe juiste houding. Een actief holle rug moet je nieuwe natuurlijke basishouding worden, altijd, overal, zo veel mogelijk. *Hiermee train je spelenderwijs je interne unit en zullen vage (rug)klachten van nu af aan gaan verdwijnen.* Het mooie is dat je deze basisoefening overal kunt doen, staand of zittend, thuis en op het werk.



## Basisoefeningen om je rompstabiliteit te versterken

Er zijn tal van oefeningen waarmee je je interne unit (je romp: rug, buik en bekkenbodengebied) nog meer kunt versterken.

Hieronder tref je er een aantal aan. Ze lopen op in moeilijkheidsgraad. Begin met oefening 1 en 2 en houd die circa twee weken vol. Als je weinig tot geen spierpijn meer ervaart, kun je een niveau hoger aan en doorgaan met de volgende oefeningen.

Zie verder hoofdstuk 4 Fit in hart en spieren

