

1. **Uitgangshouding**
Ruglig met de knieën opgetrokken, de voeten plat op de grond.
Uitvoering
Plaats de vingertoppen net boven bekenrand Trek de navel in en ad rustig door.



Herhalingen:	
Series:	

2. **Uitgangshouding**
Rugligging, knieën opgetrokken. Buik aangespannen..
Uitvoering
Beweeg de voeten van de billen af en naar de billen toe zonder daarbij een beweging te maken.



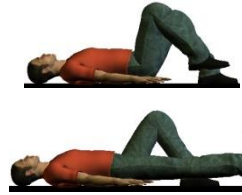
Herhalingen:	
Series:	

3. **Uitgangshouding**
Rugligging, knieën opgetrokken. Buik aangespannen.
Uitvoering
Beweeg één been omhoog van de bank. Wissel daarna van been.



Herhalingen:	
Series:	

4. **Uitgangshouding**
Rugligging, knieën opgetrokken. Buik aangespannen.
Uitvoering
Beweeg één been omhoog van de bank. Strek het been en beweeg terug. Wissel daarna van been.



Herhalingen:	
Series:	

5. **Uitgangshouding**
Rugligging, knieën opgetrokken.
Uitvoering
Beweeg de billen omhoog. Zorg ervoor dat de romp en benen in een rechte lijn staan.



Herhalingen:	
Series:	

6. **Uitgangshouding**
Rugligging, knieën opgetrokken.
Uitvoering
Neem de houding aan van oefening 5. Strek nu de knie van één been. Wissel hierna van kant



Herhalingen:	
Series:	

7. **Uitgangshouding**
Handen-knieënstand.
Uitvoering
Beweeg tegengesteld uw arm en been naar voren en naar achteren. Wissel hierna van kant.



Herhalingen:	
Series:	

8. **Uitgangshouding**
Steun op ellebogen en tenen.
Uitvoering
Beweeg de billen omhoog zodat romp en benen in één lijn staan. Variatie: til één been van de grond.



Herhalingen:	
Series:	

9. **Uitgangshouding**
Steun op elleboog en knie.
Uitvoering
Beweeg de billen omhoog zodat romp en benen in één Lijn staan.



Herhalingen:	
Series:	

Oefenfolder Rompstabiliteit



7. Uitgangshouding
Steun op elleboog en voet.
Uitvoering
Beweeg de billen omhoog
zodat romp en benen in één
lijn staan. Variatie: Beweeg
bovenste been omhoog.



Herhalingen:	
Series:	

8. Uitgangshouding
Stand.
Uitvoering
Plaats uw voet voorwaarts
en buig door de voorste
knie. Zorg dat de voorste
voet recht vooruit wijst.
Het gewicht komt op het
voorste been.



Herhalingen:	
Series:	

9. Uitgangshouding
Spreidstand.
Uitvoering
Zak door de knieën.
Houdt de rug recht.



Herhalingen:	
Series:	

FysioMaatwerk Zilverpark
Lugteren 39
5237 JV 's-Hertogenbosch
073-6429572
denbosch@fysiomaatwerk.nl
www.fysiomaatwerk.nl

