

Oefenfolder

Rompstabiliteit

- 10. 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:	

- 11. 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:	

- 12. Uitgangshouding**
Spreidstand.

Uitvoering

Zak door de knieën. Houdt de rug recht.



Herhalingen:	
Series:	

Therapeutisch Centrum van Berkel
Hoofdstraat 16
5481 AG Schijndel
073-5475454
info@fysiovanberkel.nl
www.fysiovanberkel.nl



1. Uitgangshouding

Rugligging, knieën opgetrokken.

Uitvoering

Plaats de vingertoppen net boven de bekkenrand. Trek de navel in en adem 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.



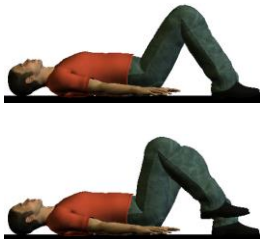
Herhalingen:	
Series:	

3. Uitgangshouding

Rugligging, knieën opgetrokken. Buik aangespannen.

Uitvoering

Beweeg één been omhoog van de bank. Wissel daarna van been.



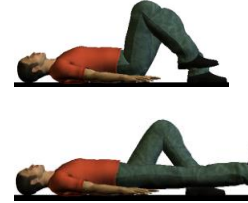
Herhalingen:	
Series:	

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.



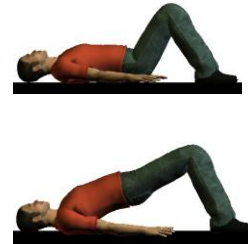
Herhalingen:	
Series:	

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

Zie oefening 5.

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.



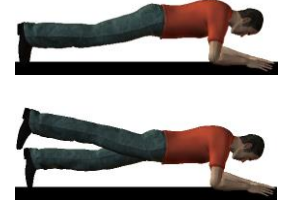
Herhalingen:	
Series:	

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:	