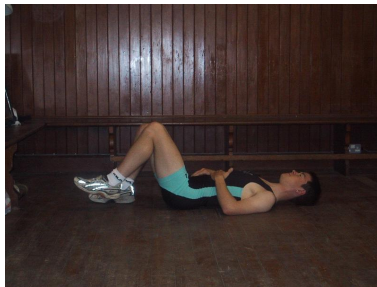
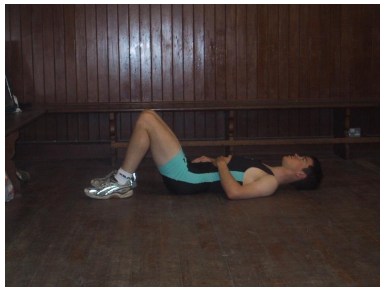
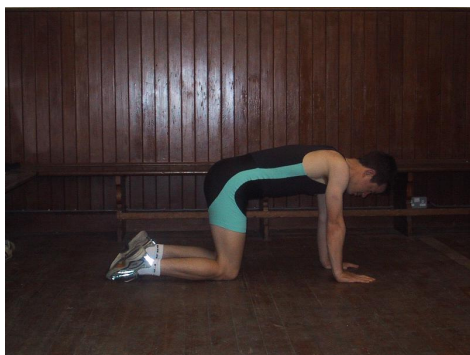


Rompstabiliteitsoefeningen

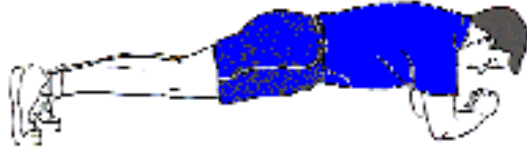
1. in ruglig navel intrekken, dwarse buikspieren aanspannen
 - a. met gebogen benen
 - b. 1 voet 5 cm optillen van de grond
 - c. 1 been uitstrekken boven de grond



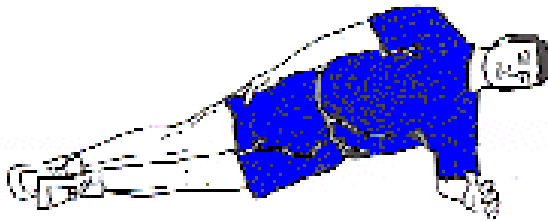
2. handen en knieën stand, navel intrekken, rustig 1 arm uitstrekken en gelijktijdig het tegenovergestelde been heffen



3. **de plank:** steun op onderarmen en voorvoeten, schouderbladen op de romp fixeren (niet 'inzakken' in de schouders), dwarse buikspieren aanspannen (navel intrekken) en afwisselend het linker en rechter been gestrekt optillen van de grond.



4. **de zijdelingse plank:** steun op de onderarm, elleboog recht onder de schouder, maak een rechte lijn van de benen en het lichaam. Dwarse buikspieren aanspannen en het bovenste been rustig optillen tot horizontaal en weer terugleggen. Herhalen aan andere kant (steunen op andere arm)



5. **de brug:** in ruglig met gebogen knieën vanuit een neutrale positie van de onderrug de navel intrekken en wervel voor wervel oprollen omhoog, zodat de billen loskomen van de grond; de schouderbladen blijven op de grond. Maak een rechte lijn tussen bovenbenen en de romp (geen buiging in de heupen en geen holle rug trekken; de ribben mogen niet uitsteken).
- a. til 1 voor 1 de voeten 5 cm op van de grond
 - b. strek 1 voor 1 de onderbenen uit naar voren; de bovenbenen blijven hierbij naast elkaar, zodat geen buiging in de heup ontstaat

