

Uitleg diverse (core stability) oefeningen

Bij elke oefening de door de sportarts aangegeven duur in minuten of seconden aanhouden.

1. Plank (steunend op de onderarmen en tenen)



<https://www.youtube.com/watch?v=Yonz7Vch26s>

2. Brug (steunend op de schouderbladen en voetzolen en de knieën 90 graden gebogen, evt. 1 been strekken)



<https://www.youtube.com/watch?v=p4arfcLYHgs>

3. Buikspieren (met 90 graden gebogen heupen en knieën: met ellebogen naar plafond wijzend 20x recht omhoog, 20x inrollen naar links, 20x inrollen naar rechts)



<https://www.youtube.com/watch?v=mEVa5f4jrNg>

4. Rugspieren (handen aan de slapen en borst oprichten van onderlaag)



https://www.youtube.com/watch?v=mOpV3ckfo-Q&index=2&list=PLHTNpWy3P397bD_QsJsyVs01u3iurthwP

5. Zijwaartse plank (hier evt. ook bovenste been zijwaarts heffen)



<https://www.youtube.com/watch?v=gD2UOFBZbDE>

6. Bilspier rekoefening



<https://www.youtube.com/watch?v=IYJPzLTQ3f0>

7. Spieren tussen schouderbladen en wervelkolom (met dynaband of met halters van 1 of 2 kg)



<https://www.youtube.com/watch?v=nrFonLP5poE>