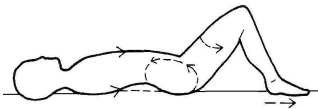


Basisstabilisatie oefeningen

1. Bewustwording van de dwarse buikspieren in verschillende uitgangshoudingen zoals; ruglig, zijlig, handen-knieën, stand en zit.
 - 1-6 seconden licht aanspannen van dwarse buikspier
 - 8-12x achter elkaar en 3x herhalenLet op dat u goed met een buikademhaling blijft doorademen en niet te veel kracht gebruikt.

2. Uitgangshouding: ruglig met gebogen benen
 - Stabiliseer het bekken met de dwarse buikspieren
 - Schuif langzaam een voet weg
 - 5x met linker voet, 5x met rechter voet



3. Uitgangshouding: zijlig met gebogen benen
 - Stabiliseer het bekken met de dwarse buikspieren
 - Til bovenste knie op en laat de hielen op elkaar rusten
 - 5x linker knie, 5x rechter knie
 - De oefening kunt u verzwaren door het gebogen been op te tillen



4. Uitgangshouding: kruiphouding
 - Stabiliseer het bekken met de dwarse buikspieren
 - Met een gestrekte rug de buik omhoog trekken
 - Herhaal dit 10x
 - De oefening kunt u verzwaren door een arm of een been uit te strekken