

## Basisstabilisatie oefeningen

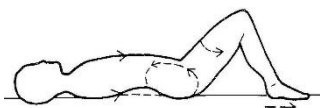
1. Bewustwording van de dwarse buikspieren in verschillende uitgangshoudingen zoals; ruglig, zijlig, handen-knieën, stand en zit.

- 1-6 seconden licht aanspannen van dwarse buikspier
- 8-12x achter elkaar en 3x herhalen

Let 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