

## Oefeningen om de rompstabiliteit te verbeteren



### *Oefening*

Zijwaartse ligsteun op 1 arm

### *Uitvoering*

- Arm onder je schouder, been optillen
- Heupen hoog houden zodat er een rechte lijn is, van voeten tot hoofd
- Navel intrekken

### *Herhalingen*

5x5 seconden, wel in de houding blijven

Beide kanten



### *Oefening*

Ligsteun op de ellebogen

### *Uitvoering*

- Bovenarmen onder je schouder
- Tenen op de grond
- Rechterarm optillen
- Linkerarm optillen
- Heupen omhoog en rug recht
- Navel intrekken

### *Herhalingen*

3x15 seconden

Beide armen



### *Oefening*

Op handen en knieën zitten, één gebogen been en één arm uitstrekken

### *Uitvoering*

- Armen onder je schouder
- Onderbeen van standbeen optillen (dus op 1 knie zitten)
- Knie onder je heup

- Navel intrekken

### *Herhalingen*

3x10 seconden

Beide kanten

Steeds tegenoverliggende arm en been optillen



### *Oefening*

In buikligging armen en benen optillen

### *Uitvoering*

- Billen aanspannen
- Knieën en ellebogen gestrekt houden

### *Herhalingen*

Houding 2 seconden aanhouden en weer ontspannen

5x herhalen



### *Oefening*

Rechte buikspieren

### *Uitvoering*

- Lig op de grond met opgetrokken knieën
- Houd je armen gekruist voor de borst
- Kantel je bekken achterover (druk tegen de grond)
- Kom met je schouders los van de grond

### *Herhaling*

20 seconden vasthouden, 5x herhalen



### *Oefening*

Schuine buikspieren

### *Uitvoering*

- Lig op de grond met opgetrokken knieën
- Leg je vingers tegen de zijkant van je hoofd

- Kantel je bekken achterover (druk tegen de grond)
- Kom met je schouders los van de grond
- Beweeg je rechterelleboog in de richting van je linkerknie en andersom

### *Herhaling*

20 seconden vasthouden, 3x herhalen voor beide kanten

Niet aan je nek trekken!



### *Oefening (voor 2 personen)*

Kruiwagen

### *Uitvoering*

- Eén persoon gaat op zijn handen staan, de ander pakt de voeten en houdt die vast op heuphoogte
- Houd je benen gestrekt
- Een van de voeten wordt losgelaten (samen aftellen)
- Zorg dat de benen nu recht naast elkaar blijven
- Houd je rug recht

### *Herhaling*

10 seconden vasthouden

Elk been 3x

