

ROMPSTABILISATIE

- 1) Steeds buik-, rug- en bilspieren aanspannen (vormspanning)!
- 2) Perfecte positionering van de ledematen t.o.v. elkaar!
- 3) Elke oefening 2x 15 seconden aanhouden met rustpauzes van 15 seconden.
- 4) 1 reeks bestaat uit 18 oefeningen (2x 9 oefeningen) van elk 15 seconden arbeid en 15 seconden rust → 9 minuten in totaal.
- 5) Tussen 2 reeksen neem je 2 minuten rust.

1. Voorligsteun op de handpalmen	2. Voorligsteun op de ellebogen	3. Voorligsteun op de knie en handpalm
		
<i>Benen en romp op 1 lijn</i>	<i>Loodrechte hoek in ellebogen</i>	<i>Arm en been kruislings goed uitrekken (2de herhaling = omwisselen)</i>
4. Ruglig met rompsteun	5. Rugwaarts in brug	6. Ruglig in steun op de ellebogen
		
<i>Benen en romp op 1 lijn, niet overstrekken</i>	<i>Hoofd in verlengde van romp</i>	<i>Benen en romp op 1 lijn, net boven de grond</i>
7. Zijlig in steun op een handpalm en voeten	8. Zijlig in steun op onderarm en voeten	9. Zijlig in steun op het onderbeen en de elleboog
		
<i>Benen en romp op 1 lijn, goed opspannen (2de herhaling = omwisselen)</i>	<i>Hoofd in verlengde van romp (2de herhaling = omwisselen)</i>	<i>Beenspieren opspannen (2de herhaling = omwisselen)</i>