

Rompstabilisatie 1

1. steeds buik- , rug- en bilsieren aanspannen (vormspanning)
2. elke oefening 10 à 15 seconden aanhouden
3. perfecte positionering van de ledematen t.o.v. elkaar

1. Voorligsteun op de handpalmen	2. Voorligsteun op de ellebogen	3. Voorligsteun op de knie en handpalm
		
benen en romp op één lijn	Loodrechte hoek in ellebogen	Arm en been goed uitstrekken
4. Ruglig met rompsteun	5. Rugwaarts in brug	6. Ruglig in steun op de ellebogen
		
Benen en romp 1 lijn, niet overstrekken	Hoofd in verlengde van romp	Voeten samen houden
7. Zijlig in steun op het onderbeen en de elleboog	8. Zijlig in steun op onderarm en voeten	9. Zijlig in steun op het onderbeen en de elleboog
		
Been spieren opspannen	Hoofd in verlengde	Been spieren opspannen