

Stabilisatie-oefeningen

1 Op buik liggend



- Linkerarm en rechterbeen uitzwaaien (en andersom)
- Balans houden

2 Halve lig/zit



- Steunen op twee onderarmen (ellebogen)
- Één been gebogen op de grond
- Één been gestrekt voor je komt van de grond en steeds iets omhoog komen

3 Op buik liggend



- Beide voeten en armen van de grond af
- 5 seconden vasthouden

4 Op knieën zittend



- Rechterarm en linkerbeen uitzwaaien (en andersom)
- balans houden
- In elkaar en uitstrekken
- Variatie op je buik liggen (5 sec vasthouden)

5 Op zij liggend

- Bovenste been en arm gestrekt naar boven brengen
- Heup van de grond afhouden, leunen op één arm (elleboog)



6 Op rug liggend



- Hands op borst
- Benen gestrekt tegen elkaar
- Iets boven de grond even vasthouden en weer omhoog brengen
- Variatie : met de handen zijwaarts en de benen van links naar rechts

7 Op rug liggend



- Steunen op twee ellebogen en twee hakken
- Duw jezelf omhoog

8 Op buik liggend



- Buik richting grond
- Steunen op twee paar tenen en beide onderarmen
- 'Als een plank zo recht'
- 'Geen holle of bolle rug'
- Zwaarder maken : ellebogen meer naar voren brengen

9 Op handen en voeten staand



- Met handen naar voren "stappen maken" totdat je denkt dat je op je mond valt en in die positie 5 seconden vasthouden
- Idem maar dan met de handen zijwaarts naar buiten