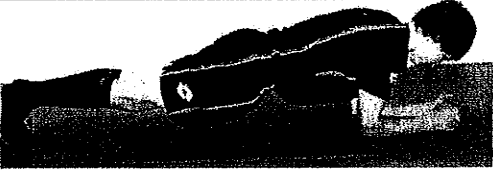
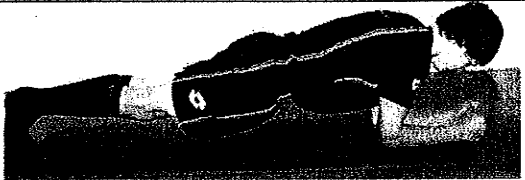
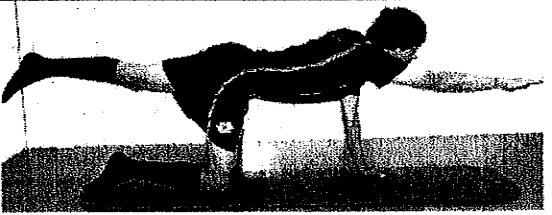
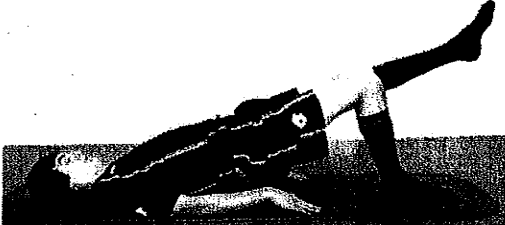
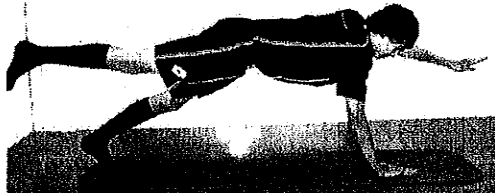
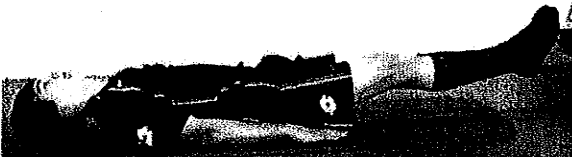


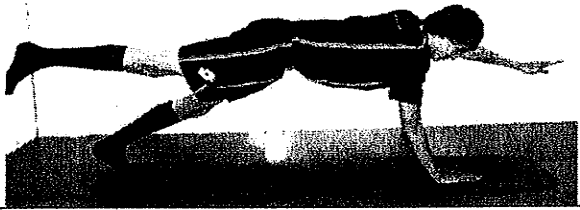
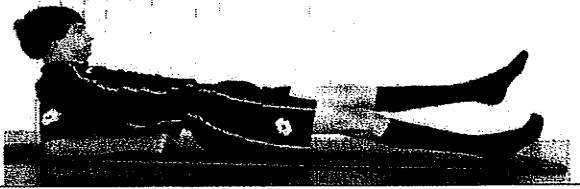
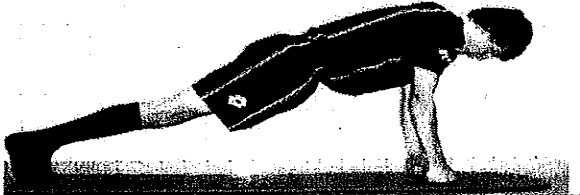
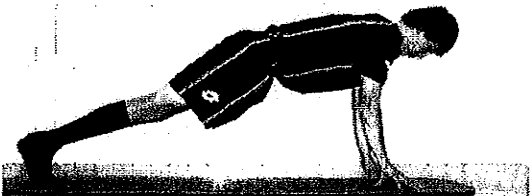
Sparta Petegem: Rompstabilisatieoefeningen

Beschrijving	Figuur
1. Zijdelingse brug: - steun op je elleboog - duw het bekken van de grond - doe dit langs beide zijden	
2. Voorlig steun op ellebogen: - steun op beide ellebogen	
3. Ruglig met rompsteun : - steun op de schouders - hef het bekken van de grond - steun op beide voeten, knieën gebogen	
4. Pomphouding - plaats de handen onder de schouders - zorg ervoor dat de vingers voorwaarts wijzen - hou het hoofd in het verlengde van de romp	
5. Gekruiste enkelvoudige handen – knieënstand: - zit op handen en knieën en strek de rechterarm en het linkerbeen.	
6. Sit-uphouding met benen gekruist - heupen en knieën 90° gebogen - schouders licht van de grond heffen	

Sparta Petegem: Rompstabilisatieoefeningen

Beschrijving	Figuur
1. Zijdelingse brug: - Idem B1 - steun op hand ipv elleboog	
2. Voorlig steun op ellebogen: - idem B2 - hef 1 been van de grond	
3. Ruglig met rompsteun : - idem B3 - steun op 1 voet	
4. Pomphouding - idem B4 - steun op 1 voet	
5. Gekruiste enkelvoudige handen –voetenstand: - idem B5 - steun op voet ipv knie	
6. Ruglig met gestrekte benen van de grond - Ruglig, hoofd steunt ook op de grond - Breng de benen 10cm boven de grond	

Sparta Petegem: Rompstabilisatieoefeningen

Beschrijving	Figuur
1. 2-puntsteun: - Idem B1 - Steun op voet ipv knie	
2. Schelphouding in buiklig: - dijen en armen van de grond heffen	
3. 3-puntsteun : - steun op je ellebogen - hef je bekken van de grond - steun op 1 voet	
4. Pomphouding op de vuisten - idem B4 - steun op vuisten ipv ellebogen	
5. Pomphouding op de vingers - idem D4 - steun op vingertoppen ipv vuisten	
6. Gekruiste curl-up (beschrijving voor rechts) - linkerbeen 90°gebogen - rechterbeen gestrekt - rechterelleboog richting rechterknie brengen	