

## Rompstabilisatie 2

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

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Voorligsteun op de knie en handpalm                                              | 2. Voorligsteun op de ellebogen                                                     | 3. Voorligsteun op de handpalmen                                                      |
|    |    |    |
| Arm en been goed uitstrekken                                                        | Loodrechte hoek in ellebogen                                                        | benen en romp op één lijn                                                             |
| 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 een handpalm en voeten                                          |
|  |  |  |
| Been spieren opspannen                                                              | Hoofd in verlengde                                                                  | Goed opspannen                                                                        |