

ROMPSTABILISATIE

Rechte plank



WAT?

- Steunen op ellebogen en voeten
- Lichaam vormt 1 lijn

AANDACHTSPUNTEN

- Hoofd naar beneden
- Alle spieren opspannen

HOEVEEL?

3 keer 20 seconden

VARIANT: Rechte plank + uitgestrekt been



WAT?

- Steunen op ellebogen en voeten
- Lichaam vormt 1 lijn
- Een been gestrekt heffen

AANDACHTSPUNTEN

- Hoofd naar beneden
- Alle spieren opspannen
- Bekken evenwijdig met grond, niet draaien met bekken

HOEVEEL?

3 keer 20 seconden ELKE kant

Been en arm heffen



WAT?

- Buiklig, armen gestrekt voor
- Eventueel handdoek onder voorhoofd
- Hef Linkerarm en rechterbeen (gekruste coördinatie)
- Wissel van kant (Hef rechtrarm en linkerbeen)

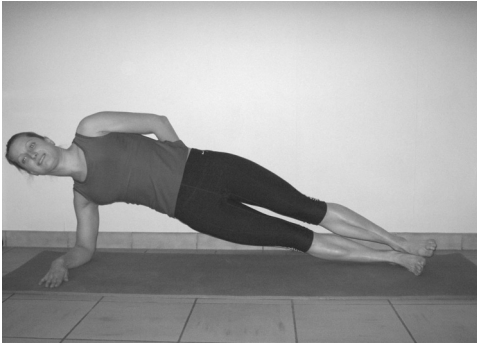
AANDACHTSPUNTEN

- Hou heupen op de grond
- Enkel arm en been heffen
- Bekken niet draaien

HOEVEEL?

20 keer afwisselend links en rechts, 10 sec houden

Zijwaartse plank



WAT?

- Zijlig, steunen op de onderarm
- Vrije arm achter het lichaam
- Bekken heffen

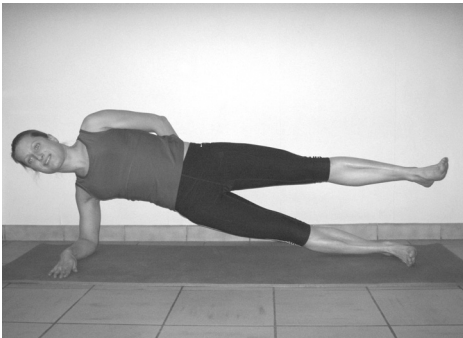
AANDACHTSPUNTEN

- Zitvlak niet naar achter steken
- Hoofd in het verlengde hoofd
- Alle spieren opspannen
- Rechte hoek in elleboog

HOEVEEL?

3 keer 20 seconden ELKE kant

VARIANT: Zijwaartse plank met been heffen



WAT?

- Zijlig, steunen op de onderarm
- Vrije arm achter het lichaam
- Bekken heffen
- Eén been heffen

AANDACHTSPUNTEN

- Zitvlak niet naar achter steken
- Hoofd in het verlengde hoofd
- Alle spieren opspannen
- Rechte hoek in elleboog

HOEVEEL?

3 keer 20 seconden ELKE kant

Superman



WAT?

- Steunen op handen en knieën
- Strek linkerbeen en rechter arm (gekruste coördinatie)
- Wissel van kant

AANDACHTSPUNTEN

- Hoofd in het verlengde
- Alle spieren opspannen
- Enkel arm en been heffen
- Bekken en heupen niet draaien

HOEVEEL?

10 keer 10 sec houden per kant

Brug



WAT?

- Ruglig, steunen op schouders en voeten (knieën gebogen)
- Bekken heffen tot in verlengde van romp

AANDACHTSPUNTEN

- Bilspijeren en buikspieren opspannen
- Schouderbladen blijven op de grond
- Maak 1 lijn

HOEVEEL?

3 keer 20 sec

VARIANT: brug met been uitsrekken



WAT?

- Ruglig, steunen op schouders en voeten (knieën gebogen)
- Bekken heffen tot in verlengde van romp
- Been strekken

AANDACHTSPUNTEN

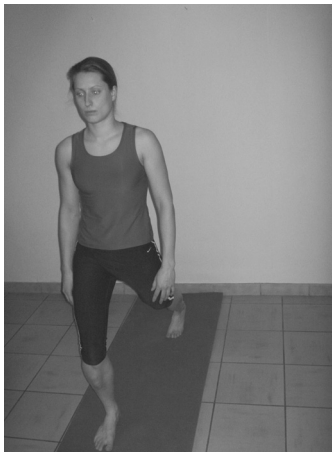
- Bilspijeren en buikspieren opspannen
- Maak 1 lijn
- Been in verlengde van romp

HOEVEEL?

3 keer 10 sec voor elke been

SPIERVERSTERKEND

Lunges



WAT?

- Grote stap voorwaarts nemen
- Weer omhoog komen

AANDACHTSPUNTEN

- Ritme: 2 tellen neer, twee tellen op
- Knie boven voet houden
- Rechte rug

HOEVEEL?

3 keer 10 herhalingen afwisselend

Squat



WAT?

- Buig recht naar beneden
- Weer omhoog komen

AANDACHTSPUNTEN

- Zoals op een stoel gaan zitten
- Ritme: 2 tellen neer, twee tellen op
- Knieën boven voeten houden: knieën niet naar binnen laten vallen
- Recht naar beneden buigen
- Rechte rug

HOEVEEL?

2 keer 10 herhalingen

Squat op één been



WAT?

- Buig recht naar beneden
- Weer omhoog komen

AANDACHTSPUNTEN

- Ritme: 2 tellen neer, twee tellen op
- Knie boven voet houden: knie niet naar binnen laten vallen
- Recht naar beneden buigen
- Rechte rug

HOEVEEL?

2 keer 10 herhalingen

PROPRIOCEPTIE

Stabilisatie enkels



WAT?

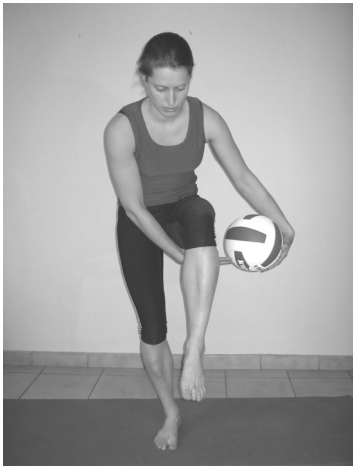
- Zijwaarts springen met beide voeten en landen op één voet

AANDACHTSPUNTEN

- Alle spieren opspannen
- Rechte rug

HOEVEEL?

3 keer 10 herhalingen afwisselend



WAT?

- Op één been steunen en bal doorgeven...
- ...onder been, rond de romp ... met de ogen toe, op de tenen...

AANDACHTSPUNTEN

- Alle spieren opspannen

HOEVEEL?

3 keer 10 herhalingen afwisselend