

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