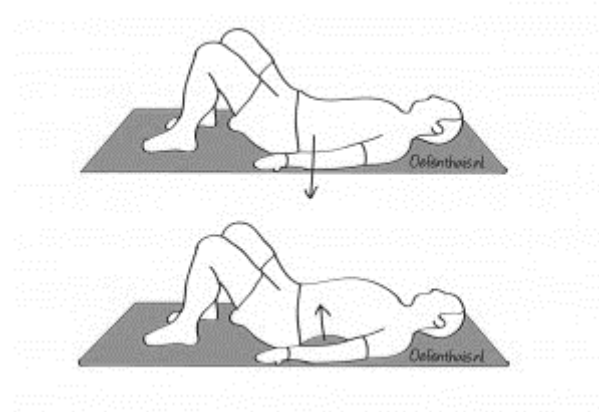


Rompstabiliteit

**Maak 3 series van 10 - 15 herhalingen (waarna telkens 15 seconden rust).
Dit geheel 1-2 x per dag herhalen.**

Oefening 1: Bekken kantelen

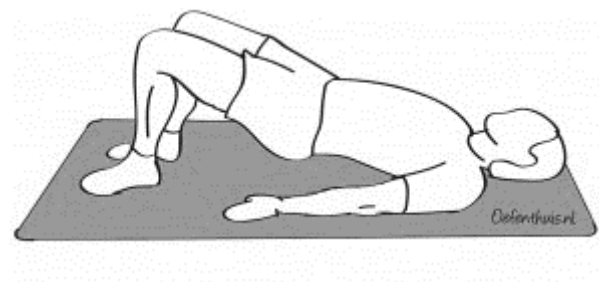


Doel: mobiliseren van de lage rug

1. Ruglig
2. Kantel het bekken zodat de onderrug tegen de grond aandrukt (onderrug bol maken)
3. Kantel het bekken zodat de onderrug van de grond komt (onderrug hol maken)
4. Voer de bewegingen afwisselend uit, houd elke positie twee tellen vast

Aandachtspunten: het gaat om kleine, subtiele bewegingen en probeer alleen in de lage rug te bewegen

Oefening 2: Bruggetje

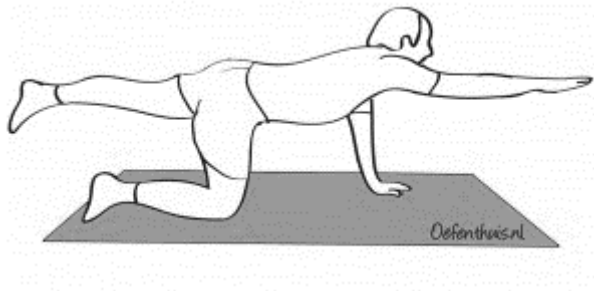


Doel: stabiliteit van de lage rug vergroten en spierkracht trainen voor de billen

1. Ruglig
2. Knieën buigen, tegen elkaar aan en voeten plat op de grond
3. Trek de navel in
4. Kom omhoog met het bekken, zodat het bekken in het verlengde van de benen komt
5. Houd dit twee tellen vast en ga terug naar de beginpositie
6. Herhaal vanaf stap 3

Aandachtspunten: span de bilspieren aan

Oefening 3: Superman

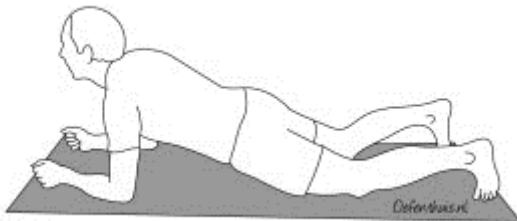


Doel: stabiliteit van de rug vergroten door de beginpositie te handhaven

1. Handen- en knieënstand
2. Strek rechterarm en linkerbeen tegelijk uit, terwijl de rest van het lichaam de beginpositie behoudt
3. Houd dit twee tellen vast
4. Herhaal dit met de andere kant

Aandachtspunten: probeer niet weg te draaien met de heup/onderrug

Oefening 4: Planken



Doel: stabiliteit van de lage rug vergroten door de plankpositie vast te houden

1. Steun op de ellebogen en onderarmen en de knieën (of op de tenen)
2. Houd deze positie vast voor de tijd die de fysiotherapeut heeft aangegeven

Aandachtspunten: trek de navel in en let erop dat het lichaam zo recht als een plank is en niet doorzakt

Oefening 5: Bicycle

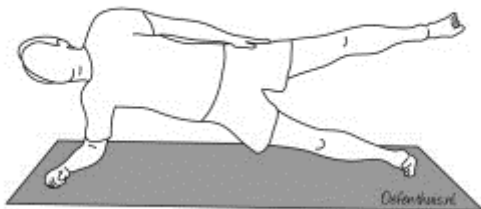


Doel: Sterker maken van de buikspieren

1. Ruglig
2. De handen achter het hoofd of langs het lichaam
3. Houd beide voeten in de lucht met de knieën gebogen
4. Beweeg afwisselend één knie richting de borst, terwijl de ander van de borst af beweegt

Aandachtspunten: trek de navel in, houd spanning op de buikspieren en probeer de onderrug tegen de ondergrond aangedrukt te houden

Oefening 6: Gluteaal abductie



Doel: stabiliteit van de rug vergroten

1. Zijlig (niet zoals het plaatje op de elleboog steunen)
2. Laat je hoofd op je arm/hand steunen
3. Beweeg je been zijwaarts omhoog

Aandachtspunten: voordat je je been strekt, eerst je navel intrekken