







ROMP STABILISATIE OEFENINGEN

Romp stabilisatie oefeningen	Stap 1	Stap 2	Stap 3	Uitvoering
1. Ruglig: * Borst omhoog naar 45° brengen. * Handen langs je lichaam.	3x 15x Herstel: 15 sec.	3x 20x Herstel: 20 sec.	3x 25x Herstel: 25 sec.	
2. Ligsteun: (buik naar beneden) * Op ellebogen en tenen steunen. * Een been omhoog brengen. (links en rechts afwisselen)	3x 10" vast Herstel: 5 sec.	3x 15" vast Herstel: 10 sec.	3x 20" vast Herstel: 15 sec.	
3. Rugsteun op ellebogen: * Op hakken steunen, gestrekt. * Een been omhoog brengen. (links en rechts afwisselen)	2x 10" vast Herstel: 5 sec.	2x 15" vast Herstel: 10 sec.	2x 20" vast Herstel: 15 sec.	
4. Buiklig: * Rug omhoog brengen. * Handen onder de kin houden.	2x 10x Herstel: 10 sec.	3x 10x Herstel: 15 sec.	4x 10x Herstel: 20 sec.	
5. Ligsteun: * Opdrukken (evt. op knieën)	3x 10x Herstel: 10 sec.	3x 15x Herstel: 15 sec.	3x 20x Herstel: 20 sec.	
6. Ruglig: * Gestrekt steunen op ellebogen en hakken (benen tot 45 graden omhoog en van links naar rechts brengen)	1x 15	2x 15 Herstel: 15 sec.	3x 15 Herstel: 15 sec.	
7. Zijsteun: * Op een elleboog en zijkant voeten. * 1 been zijwaarts omhoog houden. (links en rechts afwisselen)	2x 5" vast Herstel: 5 sec.	2x 10" vast Herstel: 10 sec.	2x 15" vast Herstel: 15 sec.	
8. Ruglig: * Gestrekt, armen naast het lichaam. * Afwisselend linker en rechter knie naar de borst brengen.	2x 10x Herstel: 10 sec.	2x 15x Herstel: 15 sec.	2x 20x Herstel: 20 sec.	