

Kaart 3 (Regionale extensie stabiliteit)



Uitgangshouding : kruiphouding

Uitvoering: - maak uw rug hol. Vervolgens komt u iets terug uit deze houding. Dit is de normale houding (licht gehold) van uw rug. Span uw onderste buikspieren langzaam en rustig aan. Uw rug mag niet bewegen ! Druk afwisselend uw linker , rechter hand, linker , rechter knie in de onderlaag met handhaving van de houding

3x10/15 herhalingen met 30-60 seconden rust.



a. Strek afwisselend uw linker, rechter arm met handhaving van uw houding



b. Strek afwisselend uw linker, rechter been met handhaving van uw houding



- c. Strek afwisselend uw linker arm en rechter been diagonaal en vervolgens uw rechter arm en linker been diagonaal met handhaving van uw houding

3x10/15 herhalingen met 30-60 seconden rust



Uitgangshouding: hoge zit met billen tegen tafel. Ga rechtop zitten met een lichte holle rug. Span uw onderste buikspieren langzaam en rustig aan. Uw rug blijft in dezelfde positie. Houd dit 20-30 tellen vast.

3x20-30 tellen herhalen met 30-60 seconden rust



- a. Met gewicht in tegen uw romp gefixeerd 20-30 tellen blijven zitten



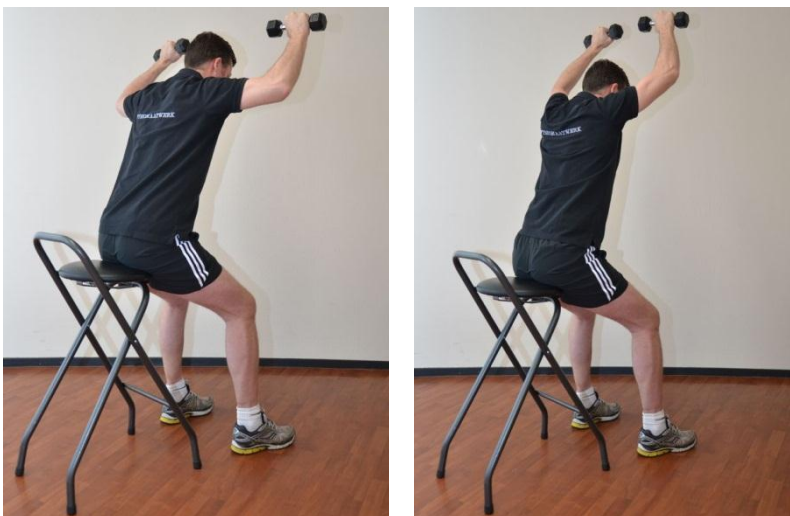
- b. U gaat naar voren zitten met een rechte rug waarbij de buiging vanuit de heupen plaatsvindt. Deze positie houdt u 20-30 tellen vast



- c. Idem als oefening c echter nu houdt u een gewicht voor uw romp vast



- d. Uitgangshouding rechtop zitten met licht holle rug. Span uw buikspieren aan. Met handhaving van deze houding brengt u 2 gewichtjes in linker en rechter hand schuin boven en voor uw hoofd en weer terug.



- e. U gaat naar voren zitten met een rechte rug waarbij de buiging vanuit de heupen plaatsvindt. Span uw buikspieren aan. Met handhaving van deze houding brengt u 2 gewichtjes in linker en rechter hand schuin boven en voor uw hoofd en weer terug.

3x 10-15 herhalingen met 30-60 seconden rust