

## Kaart 4 (Regionale laterale stabiliteit)



Uitgangshouding: zijligging knieën licht opgetrokken op elkaar, bekken en schouders boven elkaar. De rug in een licht holle stand.

Uitvoering : - span uw onderste buikspieren rustig en langzaam aan. Til het bovenste been minimaal op en leg terug.

3x10/15 herhalingen met 30-60 seconden rust zowel op linker als rechter zijde.



Uitgangshouding: zijligging met knieën gestrekt op elkaar, bekken en schouders boven elkaar. De rug in een licht holle stand.

Uitvoering: - span uw onderste buikspieren rustig en langzaam aan. Til het bovenste been minimaal op en leg terug. 3x10/15 herhalingen met 30-60 seconden rust zowel op linker als rechter zijde.

3x10/15 herhalingen met 30-60 seconden rust zowel op linker als rechter zijde.



Uitgangshouding: stand met 1 arm zijwaarts tegen de muur

Uitvoering: - span uw onderste buikspieren rustig en langzaam aan. Buig licht door uw arm waarbij uw schouder, romp met handhaving van een rechte rug richting de muur beweegt.

3x10-/15 herhalingen met 30-60 seconden rust zowel links als rechts.



Uitgangshouding : zijligging met knieën gestrekt op elkaar, bekken en schouders boven elkaar. De rug is in een licht holle stand.

Uitvoering: - span uw onderste buikspieren rustig en langzaam aan. Til uw hoofd licht op van de onderlaag, til uw arm gestrekt licht op van uw romp en verleng deze licht richting uw voeten.

3x10/15 herhalingen met 30-60 seconden rust zowel links als rechts.



Uitgangshouding: zijligging met knieën gebogen op elkaar, steun op de elleboog. De rug is in een rechte lijn.

Uitvoering: - houd uw onderste buikspieren aangespannen. Blijf steunen gedurende 20-30 seconden

3x20-30 tellen links en rechts met 30-60 seconden rust



Uitgangshouding: zijligging met benen gestrekt op elkaar, steun op de elleboog. De rug wordt in een rechte lijn gehouden.

Uitvoering: - houd uw onderste buikspieren aangespannen. Blijf steunen gedurende 20-30 seconden .

3x 20-30 tellen links en rechts met 30-60 seconden rust

- a. Moeilijke variatie: bovenste been 20-30x licht optillen en weer terug bewegen.