

Basisstabiliteitsoefeningen VKC'03

Minimaal 2 x 15min. per week



Oefeningen	Per Set	Herhalingen	Opm.
# 1 (Plank)	3x	15 sec	uitbouwen naar 60 sec
# 2 (Brug)	3x	15 sec	
# 3 (Zijwaartse brug)	2x	10 sec links / 10 sec rechts	
# 4 (Superman)	1x	5x links / 5x rechts	2 – 3 sec vast houden
# 5 (Curl)	1x	6x links / 6x rechts	2 – 3 sec vast houden
# 6 (Abductie)	1x	5x links / 5x rechts	

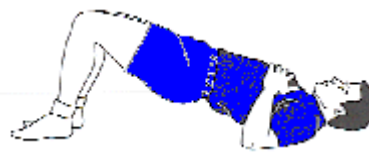
- Een set bestaat uit alle 6 oefeningen en deze doe je zonder rusten
- Na de eerste set van 6 oefeningen rust je 2min. staand
- Vervolgens herhaal je de set

#1



Op de elleboog en tenen het gehele lichaam in neutrale positie brengen en vasthouden. Rustpositie is op knieën zitten rechtop.

#2



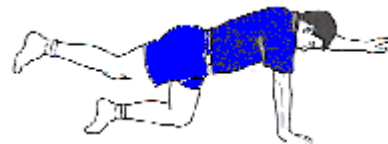
Knieën in 90 graden liggend op de grond en dan het lichaam strekken door de heup omhoog te drukken en vasthouden. Handen op de borst / handen plat op de grond.

#3



Bovenste been is met lichaam in één lijn; inveren met de heup tot net boven de grond, vasthouden en dan weer terug in de startpositie.

#4



Startpositie op de knieën met handen recht onder de schouders. Dan afwisselend de linker hand en het rechterbeen uitstrekken. Werk aan zo min mogelijk compensatie in de heup.

#5



Linkervoet over je rechterknie en je rechterhand op de linkerschouder – linkerhand plat op de grond en je rechterschouder richting je linker knie bewegen. Gebruik hier alleen je buikspieren.

#6



De heupen recht boven elkaar. Onderste arm gestrekt langs je gezicht, bovenste arm langs je borst met hand plat op de grond. Langzaam de bovenste been op en neer bewegen zonder compensatie in de heup.