

Core stability oefeningen fase 1

1. leg Glute Bridge (miniband)



2. Prone Bridge (feet on floor)



3. Side Bridge (feet on Floor -crossover stance)



Advanced Braced Curl Up; Alt leg - hands overhead



5. Bird Dog -(knees and hands) straight leg



6. Leg Tuck - Lower Crunch- feet past hands



7. Side Bridge (feet stacked)



8. Bird Dog - (knees and hands) bent knee



Oef.	Aantal x	Korte uitleg over de oefeningen
1	10 x	Hakken op de vloer, tenen omhoog, heupen recht tussen rug en schouders.
2	2x 30 sec.	Schouders boven ellebogen, lichte bolling in rug, buik aangespannen, niet doorzakken in de onderrug, bij te zwaar uitvoeren op de knieën.
3	10x. p.k.	Onderste voet achter, hand bij borstspier, rechte lijn schouder / voeten
4	25 x p.k.	Hak op de vloer, handen bij hoofd schouders van de grond houden.
5	10 x p.k.	Langzaam uitvoeren, volledig horizontaal komen.
6	10 x	Voeten op de plaats houden, bovenlichaam beweegt op en neer.
7	30 sec. p.k.	Onderste voet achter, hand bij borstspier, rechte lijn schouder / voeten
8	10 x p.k.	Knie blijft 90 graden, knie aanraken en weer uitstrekken, rechte rug.