

Core stability



Sportgeneeskunde Isala Klinieken

Oefening 1 Rugbrug

Uitgangspositie: Rugligging, steun met de schouders en opgetrokken voeten op de grond

Uitvoering: Breng het bekken omhoog zodanig dat er een rechte lijn ontstaat van schouders naar knieën.



Duur (sec)	
Herhalingen	

Oefening 2 Zijbrug

Uitgangspositie: Zijligging, steun op de elleboog (voor gevorderden de hand) en voetrand.

Uitvoering: Breng het bekken omhoog zodanig dat er een rechte lijn ontstaat van schouders naar voeten. En omgekeerd.



Duur (sec)	
Herhalingen	

Oefening 3 Buikbrug

Uitgangspositie: Buikligging, steun op de ellebogen (voor gevorderden de handen) en tenen.

Uitvoering: Breng het bekken omhoog zodanig dat er een rechte lijn ontstaat van schouders naar voeten.



Duur (sec)	
Herhalingen	

Oefening 4 Puppyhouding

Uitgangspositie: Zittend op handen en knieën.

Uitvoering: Strek de linker arm en het rechter been omhoog zodat er een horizontale lijn ontstaat. En omgekeerd.

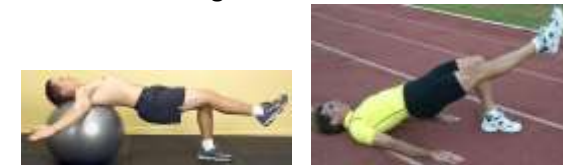


Duur (sec)	
Herhalingen	

Oefening 5 Rugbrug (gevorderd)

Uitgangspositie: Rugligging, steun met de schouders en opgetrokken voeten op de grond.

Uitvoering: Breng zowel het bekken als 1 been omhoog zodanig dat er een rechte lijn ontstaat. En omgekeerd.



Duur (sec)	
Herhalingen	

Oefening 6 Zijbrug (gevorderd)

Uitgangspositie: Zijligging, steun op de elleboog (voor gevorderden de hand) en voetrand.

Uitvoering: Breng zowel het bekken als 1 been omhoog zodanig dat er een rechte lijn ontstaat van schouders naar voeten. En omgekeerd.



Duur (sec)	
Herhalingen	

Core stability



Sportgeneeskunde Isala Klinieken

Oefening 7 Buikbrug (gevorderd)

Uitgangspositie: Buikligging, steunend op de ellebogen (voor gevorderden de handen) en 1 voet.

Uitvoering: Breng zowel het bekken als een been omhoog zodanig dat er een rechte lijn ontstaat van schouders naar voeten.



Duur (sec)	
Herhalingen	

Oefening 8 (One leg squat)

Uitgangspositie: Staand rechtop op een horizontale ondergrond.

Uitvoering: Op 1 been doorzakken tot een 75-80 graden gebogen knie. Knieen strekken op beide benen tegelijk. Pijn tijdens de oefening is toegestaan. Pijn de volgende dag niet.



Series	
Herhalingen	

Internet:

Oefening 1

<http://www.sportzorg.nl/sportzorg-video.html?vid=76#video>

Oefening 3 en 7

<http://www.sportzorg.nl/sportzorg-video.html?vid=85#video>

Oefening 5

<http://www.sportzorg.nl/sportzorg-video.html?vid=77#video>

Oefening 6

<http://www.youtube.com/watch?v=gtLSHGL1p8>

Schema:

Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										

Aantal x per dag	
Aantal x per week	

Oefeningen 1-2-3-5-7 kunnen worden uitgevoerd met en zonder bal. Al naar gelang u een (zwitserse) bal heeft.