

ROMPSTABILISATIEOEFENINGEN

STATISCHE VORM

Oef.1 Ruggelingse steun op de ellebogen

Ruggelingse steun op de ellebogen en de hielen; ellebogen loodrecht onder de schouders; onderarmen parallel in het verlengde van de romp; gans het lichaam wordt van het hoofd tot aan de voeten opgespannen waarbij hoofd, schouders, romp, bekken, knieën en enkels zich op 1 lijn bevinden



Oef.2 Zijlingse steun op de elleboog(rechts)

Zijlingse steun op de elleboog en de zijkant van de voeten; bovenste been is vlak voor onderste been gepositioneerd; elleboog bevindt zich loodrecht onder de schouder; voorarm haaks t.o.v. de romp; gans het lichaam blijft in hetzelfde vlak waarbij hoofd, schouders, romp, bekken, knieën en enkels zich op 1 lijn bevinden; bovenste arm rust op de romp en de dij



Oef.3 Voorwaartse steun op de ellebogen

Voorwaartse steun op de ellebogen en de toppen van de voeten; ellebogen loodrecht onder de schouders; onderarmen zijn parallel naar voor gericht; gans het lichaam wordt van het hoofd tot aan de voeten opgespannen; hoofd, schouders, romp, bekken, knieën en enkels op 1 lijn; om lage rug niet fout te belasten wordt het bekken naar achter gekanteld door aanspanning van buik-en bilspieren



Oef.4 Zijlingse steun op de elleboog(links)

Idem oef. 2

Oef.5 Ruggelingse steun op de handpalmen

Het lichaam is ruggelings gesteund op de handpalmen en de hielen; handen bevinden zich loodrecht onder de schouders; ellebogen mogen echter niet overstrekt worden; vingertoppen wijzen in de richting van het hoofd; bekken wordt vanuit deze positie geheven en het ganse lichaam wordt van het hoofd tot aan de knieën onder spanning gebracht waarbij hoofd, schouders, romp, bekken en knieën zich op één lijn bevinden; pijn ter hoogte van de schouders kan verholpen worden door de vingertoppen in de richting van de hielen te positioneren



Oef.6 Zijlingse steun op de handpalm(rechts)

Het lichaam is zijlings gesteund op één handpalm en de zijkant van de voeten; het bovenste been is vlak voor het onderste been gepositioneerd; de hand in steun bevindt zich loodrecht onder de schouder maar de elleboog mag niet overstrekt worden; het ganse lichaam blijft in hetzelfde vlak waarbij hoofd, schouders, romp, bekken, knieën en enkels zich op één lijn bevinden; de bovenste arm rust op de romp en de dij



Oef.7 Voorwaartse steun op de handpalmen

Het lichaam is voorwaarts gesteund op de handpalmen en de toppen van de voeten; de handen bevinden zich loodrecht onder de schouders; de romp wordt vanuit deze positie geheven waarbij het ganse lichaam van het hoofd tot aan de voeten onder spanning worden gebracht zo dat hoofd, schouders, romp, bekken, knieën en enkels zich op één lijn bevinden; om de lage rug niet fout te belasten moet het bekken naar achter gekanteld worden door aanspanning van buik- en bilspieren



Oef.8 Zijlingse steun op de handpalm(links)

Idem oef. 6

Oef.9 Ruggelingse rompsteun

Het lichaam is ruggelings gesteund op de schouders en de voeten; de voeten bevinden zich loodrecht onder de knieën; de onderarmen liggen parallel in het verlengde van de romp; het bekken wordt vanuit deze positie geheven; het ganse lichaam wordt van de schouders tot aan de knieën onder spanning gebracht waarbij schouders, romp, bekken en knieën zich op één lijn bevinden



Oef.10 Ruggelingse brugsteun

Het lichaam is ruggelings gesteund op de handpalmen en de voeten; de voeten bevinden zich loodrecht onder de knieën; de handen loodrecht onder de schouders; ellebogen mogen echter niet overstrekt worden; de vingertoppen wijzen in de richting van het hoofd; het bekken wordt vanuit deze positie geheven; het ganse lichaam wordt van het hoofd tot aan de knieën onder spanning gebracht waarbij hoofd, schouders, romp, bekken en knieën zich op één lijn bevinden



Oef.11 Ruggelingsse rompsteun met geheven been

Het lichaam is ruggelings gesteund op de schouders en de voeten; de voeten bevinden zich loodrecht onder de knieën; de onderarmen liggen parallel in het verlengde van de romp en rusten zich op de grond; het bekken wordt vanuit deze positie geheven; het ganse lichaam wordt van de schouders tot aan de knieën onder spanning gebracht waarbij schouders, romp, bekken en knieën zich op één lijn bevinden; vervolgens wordt nu één been geheven en in het verlengde van de romp gestrekt zodat één lijn gevormd wordt met de lengteas van het lichaam; let er op dat bij het heffen van het been het bekken aan dezelfde zijde niet doorzakt



Oef.12 Ruggelingsse brugsteun met geheven been

Het lichaam is ruggelings gesteund op de handpalmen en de voeten; de voeten bevinden zich loodrecht onder de knieën; de handen loodrecht onder de schouders; ellebogen mogen echter niet overstrekt worden; de vingertoppen wijzen in de richting van het hoofd; het bekken wordt vanuit deze positie geheven; het ganse lichaam wordt van het hoofd tot aan de knieën onder spanning gebracht waarbij hoofd, schouders, romp, bekken en knieën zich op één lijn bevinden; vervolgens wordt nu één been geheven en in het verlengde van de romp gestrekt zodat één lijn gevormd wordt met de lengteas van het lichaam; let er wel op dat bij het heffen van het been het bekken aan dezelfde zijde niet doorzakt

