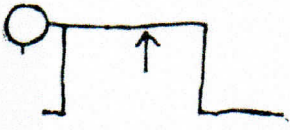
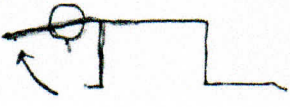
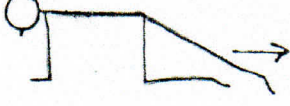
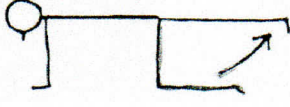
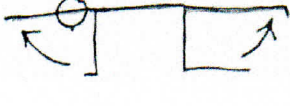


De volgende oefeningen gaan over het trainen van rugstabiliteit. Hieronder is de uitgangspositie handen- en knieënstand. Er volgen een aantal stappen van deze uitgangspositie. De oefeningen worden qua moeilijkheid opgebouwd. Het is belangrijk dat u deze oefeningen stap voor stap volgt en dat u een oefening eerst beheerst voordat u doorgaat naar de volgende stap.

	<p><b>Basis aanspanning op handen en knieën</b>          Zoek een comfortabele houding waarbij de lage rug niet helemaal holgetrokken is en ook niet bol: ergens tussen deze twee uitersten in.          Trek uw navel richting uw wervelkolom zonder uw rug of bekken te bewegen. Span niet 100% aan, maar 30%; deze spieren moeten namelijk de hele dag door blijven werken.          Hou vast en blijf ademen</p>	
	<p><b>Stap 1</b>          -basis aanspanning diepe buikspieren          -til een arm voorwaarts omhoog en dan terug. Herhaal met de andere arm.          -er mag geen beweging bij rug en bekken plaatsvinden.</p>	
	<p><b>Stap 2</b>          -basis aanspanning diepe buikspieren          -schuif een been achterwaarts met uw voet langs de vloer, dan terug.          -er mag geen beweging bij rug en bekken plaatsvinden.</p>	
	<p><b>Stap 3</b>          -basis aanspanning diepe buikspieren          -til een been achterwaarts omhoog en dan terug.          Herhaal met het andere been          -er mag geen beweging bij rug en bekken plaatsvinden.</p>	
	<p><b>Stap 4</b>          -basis aanspanning diepe buikspieren          -til uw tegengestelde been en arm langzaam op en dan terug. Wissel van arm en been.          -er mag geen beweging bij rug en bekken plaatsvinden.</p>	