

Rompstabilisatie oefeningen Paramedisch centrum Re-actief



Ligsteun op beide ellebogen, heupen hoog

Houden en rug recht, navel intrekken

3 x 30 sec dit uitbouwen



zijwaartse ligsteun, heupen hoog houden zodat

er een lijn is (voeten-hoofd), navel intrekken

3 x 15 sec dit uitbouwen



Let op de rompstabiliteit !, alles op 1 lijn houden en de navel intrekken

