

Rugschool

# Core stability





# Oefening 1

Neem de houding aan zoals op de foto, span de bekkenbodemspieren aan en trek je navel in. Adem rustig door.



**Hou 10 seconden vast  
en herhaal 10 keer.**

# Oefening 2

Doe oefening 1 en strek vervolgens de heupen zoals op de foto. De schouders, heupen en knieën moeten 1 lijn vormen. Hou spanning in billen en buik.



**Hou 10 seconden vast  
en herhaal 10 keer.**

## Oefening 3

Doe oefening 2 en strek vervolgens 1 van beide knieën en houdt deze positie zoals op de foto vast. De schouders, heupen, knieën en enkel moeten 1 lijn vormen. Hou spanning in billen en buik.



**Hou 10 seconden vast en herhaal 5 keer links en 5 keer rechts, afwisselend.**

## Oefening 4

Neem handen en knieënstand aan, strek 1 arm en 1 been gekruist, zoals op de foto. De onder rug mag niet hol worden. Hou spanning in billen en buik.



**Hou 10 seconden vast. Herhaal 5 keer met rechterarm/linkerbeen en 5 keer met linkerarm/rechterbeen.**

## Oefening 5

Neem de positie aan zoals op de foto met de ellebogen onder de schouders. Zowel de romp als het onderlichaam moeten een horizontale lijn vormen. Hou spanning in billen en buik.



**Hou 10 seconden vast  
en herhaal 10 keer.**

## Oefening 6

Neem de positie aan zoals op de foto. Er mogen geen rotaties plaatsvinden en schouders, heupen en enkels moeten 1 lijn vormen. Hou spanning in billen en buik.



**Hou 10 seconden vast  
en herhaal 10 keer.**

## Oefening 7

Idem oefening 6, maar andere zijde.



**Hou 10 seconden vast  
en herhaal 10 keer.**

## Oefening 8

Neem de positie aan zoals op de foto.  
Schouders, heupen en enkels moeten 1 lijn  
vormen. Hou spanning in billen en buik.



**Hou 10 seconden vast  
en herhaal 10 keer.**



## Oefening 9

Neem de positie aan zoals op de foto met gestrekte armen onder de schouders. Zowel de romp als het onderlichaam moeten een horizontale lijn vormen. Hou spanning in billen en buik.



**Hou 10 seconden vast  
en herhaal 10 keer.**

## Oefening 10

Neem de positie aan zoals op de foto. Hef het bovenliggende been in een hoek van ongeveer 30° ten opzichte van het onderliggende been. Er mogen geen rotaties plaatsvinden en schouders, heupen en enkels moeten 1 lijn vormen. Hou spanning in billen en buik.



**Hou 10 seconden vast  
en herhaal 10 keer.**

## **CAMPUS WILLEBROEK**

Tisseltsesteenweg 27  
2830 Willebroek

03 890 16 11 (algemeen)  
03 890 17 20 (rugschool)

**ref.: 50006504**

versie: 02/05/2022

foto's & illustraties: Adobe stock, eigen foto's

eigenaar: Filip Sluyts, kinesist

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

[www.azrivierenland.be](http://www.azrivierenland.be) | [info@azr.be](mailto:info@azr.be)

