



## Oefeningen ter stabilisering van de lage rug



### Brug 1

- Buiklig
- Omhoog komen zoals op de foto
- 10 tellen vasthouden
- 10x doen



### Brug 2

- Ruglig
- Bekken optillen
- 1 been strekken, zoals op de foto
- Let op dat alles in een rechte lijn ligt
- 10 tellen vasthouden
- 10x doen ieder been
- Moeilijke variant: minder steun armen



### Brug 3

- Op handen en knieën zitten, handen recht onder schouders en knieën recht onder heupen
- Re-arm en li-been strekken zoals op foto
- 10 tellen vasthouden
- Li-arm en re-been strekken zoals op foto
- Ook 10 tellen vasthouden
- 10x doen iedere zijde

### Moeilijke varianten:

- op instabiele ondergrond
- partner beetje(!) laten duwen tegen romp om uit balans te brengen
- zelfde arm en been strekken, dus re-been en re-arm