

Sportgeneeskunde

Oefeningen voor rompstabiliteit

Core-stability

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

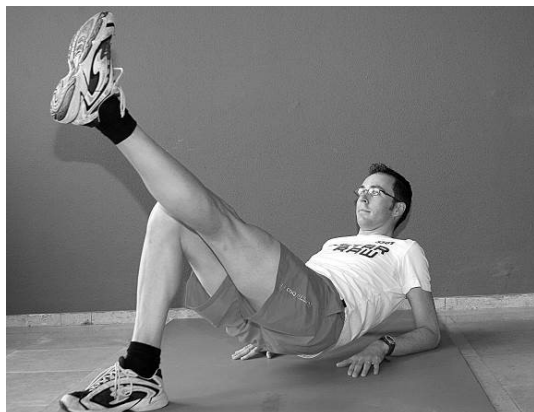
Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

In deze folder staan de 10 stabiliteitsoefeningen. Alle bewegingen beginnen vanuit het heupgewricht. Begin rustig. Naarmate de training vordert, zult u merken dat u de oefeningen langer volhoudt.

Oefeningen

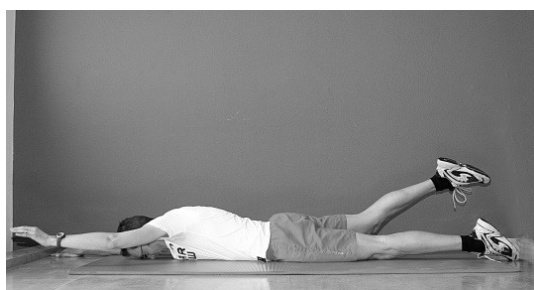
1. Halve lig/zit

- steunen op de beide onderarmen.
- één been gebogen op de grond.
- één been gestrekt
- van de grond komen, steeds iets omhoog komen en zo lang mogelijk volhouden.



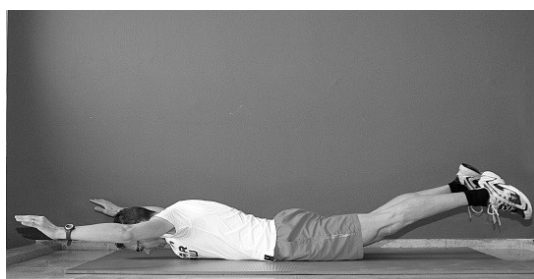
2. Op buik liggend

- linker arm en rechter been uitzwaaien (en andersom).
- balans houden.



3. Op buik liggend

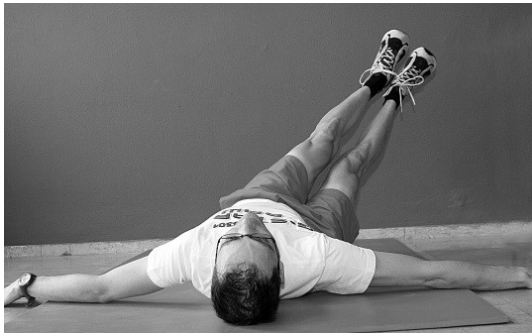
- beide voeten en armen van de grond af.
- 5 seconden vast-houden.



4. Op rug liggend

- handen op de borst.
- benen gestrekt tegen elkaar.
- iets boven de grond even vasthouden en weer omhoog brengen.

Variatie: met de handen zijwaarts en de benen van links naar rechts (zie foto).



5. Op buik liggend

- steunen op de tenen en beide onderarmen.
- 'als een plank zo recht'.
- 'geen holle of bolle rug'.

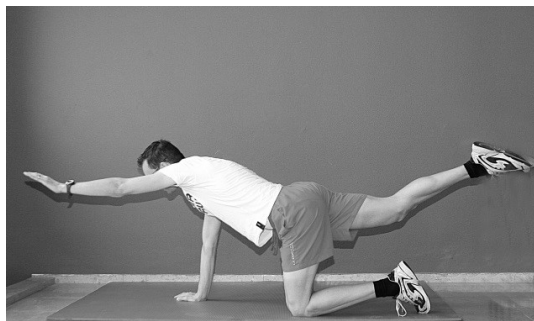
Zwaarder maken: ellebogen meer naar voren brengen.



6. Op knieën zittend

- rechter arm en linker been uitzwaaien (en andersom).
- balans houden.
- in elkaar en uitstrekken.

Variatie: op de buik liggend; 5 seconden vasthouden.



7. Op zij liggend

- bovenste been en arm gestrekt naar boven brengen.
- heup van de grond af houden, leunen op één arm (elleboog).



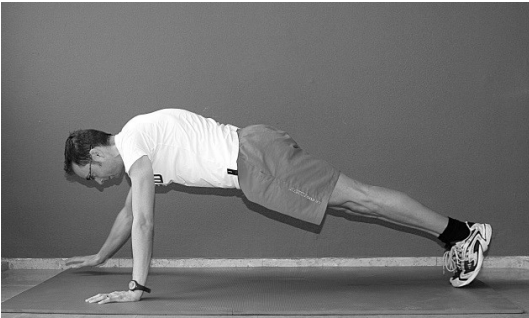
8. Op rug liggend

- steunen op twee ellebogen en twee hakken.
- duw jezelf omhoog.



9. Op handen en voeten staand

- met handen naar voren 'stappen maken' totdat je denkt dat je valt. Dan nog 5 seconden vasthouden.
- idem, maar dan met handen zijwaarts, naar buiten.



10. Op één been staand

- op één been staan, met het andere been alle kanten op zwaaien.
- balans houden
- voet moet op de grond blijven staan, niet 'huppen'.



Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek. U kunt ook mailen naar sportgeneeskunde@alrijne.nl

De polikliniek Sportgeneeskunde is van maandag t/m vrijdag bereikbaar tussen 8.30 - 12.00 uur en 13.30 - 15.30 uur via telefoonnummer 071 582 8059.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Leiden heeft routenummer 33.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Leiderdorp heeft routenummer 22 of 562.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Alphen aan den Rijn heeft routenummer 46 of 62.