



FYSIOTHERAPIE SWEELINCKPLEIN

ROMP STABILITEIT

IN BRUGSTAND

- **Brug statisch:** Neem onderstaande positie aan en leun **NIET** op de armen. De heupen niet te hoog strekken, er mag geen holle rug ontstaan. Trek de navel in en iets omhoog. Hou de nek ontspannen en adem rustig door. Hou de spanning 60 seconden vast en herhaal dit 4 maal. Uiteindelijk moet u deze oefening langer dan 4 minuten vol houden. Doe dit minimaal 1 keer per dag. (zie figuur 1)

Figuur 1



Sweelinckplein 45 – 2517 GP Den Haag – t 070-3451109 – info@sweelinckplein.nl

www.fysiotherapie-sweelinckplein.nl



FYSIOTHERAPIE SWEELINCKPLEIN

- **Brug dynamisch:** Ga op de rug liggen met de knieën gebogen en de voeten plat. Leun **NIET** op de armen. Trek de navel in en iets omhoog. Duw de heupen omhoog, er mag **geen** holle rug ontstaan. Hou de nek ontspannen en adem rustig door. Doe dit minimaal 4 minuten achter elkaar en minimaal 1 keer per dag. (zie figuur 2 t/m 4)

Figuur 2

Figuur 3

Figuur 4



- **Brug statisch been optillen:** Neem de brugpositie aan en leun **NIET** op de armen. De heupen niet te hoog strekken, er mag **geen** holle rug ontstaan. Trek de navel in en iets omhoog. Hou de nek ontspannen en adem rustig door. Doe deze oefening eerst 10 maal met uw rechter been en daarna 10 maal met uw linker been. Doe dit minimaal 4 minuten achter elkaar en minimaal 1 keer per dag. (zie figuur 5 t/m 7)

Figuur 5

Figuur 6

Figuur 7





FYSIOTHERAPIE SWEELINCKPLEIN

- **Brug dynamisch been optillen:** Ga op de rug liggen met de knieën gebogen en de voeten plat. Leun **NIET** op de armen. Trek de navel in en iets omhoog. Duw de heupen omhoog, er mag **geen** holle rug ontstaan. Hou de nek ontspannen en adem rustig door. Til één been op en laat deze weer rustig zakken. Ga daarna weer liggen op de rug. Doe deze oefening eerst 10 maal met uw rechter been en daarna 10 maal met uw linker been. Doe dit minimaal 4 minuten achter elkaar en minimaal 1 keer per dag. (zie figuur 8 t/m 12)

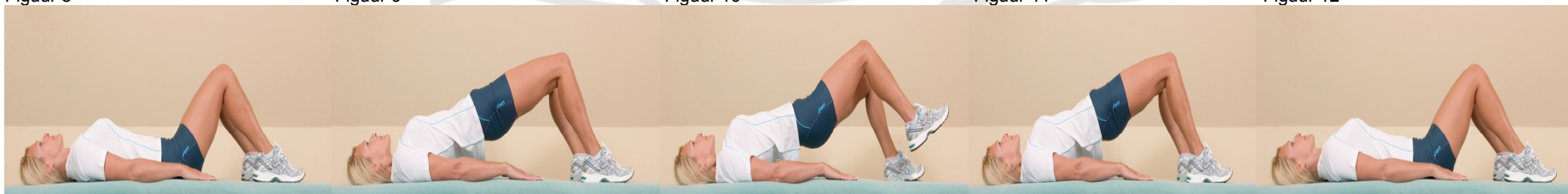
Figuur 8

Figuur 9

Figuur 10

Figuur 11

Figuur 12



- **Brug statisch been strekken:** Neem de brugpositie aan en leun **NIET** op de armen. De heupen niet te hoog strekken, er mag **geen** holle rug ontstaan. Trek de navel in en iets omhoog. Hou de nek ontspannen en adem rustig door. Strek één been uit, buig deze weer terug en kom daarna weer in de brugpositie. Doe deze oefening eerst 10 maal met uw rechter been en daarna 10 maal met uw linker been. Doe dit minimaal 4 minuten achter elkaar en minimaal 1 keer per dag. (zie figuur 12 t/m 16)

Figuur 12

Figuur 13

Figuur 14

Figuur 14

Figuur 16





FYSIOTHERAPIE SWEELINCKPLEIN



Disclaimer

Gebruik document

Fysiotherapie Sweelinckplein heeft de inhoud van dit document zorgvuldig samengesteld conform de huidige kennis. Gebruik van dit document en het verrichten van de in dit document beschreven oefeningen zijn geheel voor rekening en risico van de gebruiker. Bij twijfel over de wijze van uitvoering van een oefening, wordt de gebruiker aangeraden de oefening niet te uitvoeren. Fysiotherapie Sweelinckplein kan in een voorkomend geval nadere uitleg over de oefening(en) geven. Fysiotherapie Sweelinckplein is niet aansprakelijk voor directe of indirecte schade bij de gebruiker als gevolg van ontbrekende of onjuiste gegevens en/of als gevolg van het verrichten van de in dit document beschreven oefeningen.

Intellectuele eigendom

Het materiaal dat op deze website getoond wordt, is beschermd door onder meer de Auteurswet 1912, de Handelsnaamwet en de Benelux Merkenwet. Overname van (een deel van) de inhoud van de website voor publicatie is slechts toegestaan na verkregen schriftelijke toestemming van Fysiotherapie Sweelinckplein.