









<p>1. Squat</p>	
	
<p><i>Deze oefening is bedoeld om uw bovenbenen en rug te versterken.</i></p> <p>Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte. Duw vervolgens uw billen naar achteren en buig de knieën alsof u gaat zitten. Uw gewicht is op uw hele voet. Uw knieën mogen niet voorbij uw tenen komen. Kom vervolgens weer rechtop staan en herhaal.</p>	<p>Als het lukt kunt u dieper gaan zitten. Uw gewicht blijft op uw hele voet. Uw knieën mogen niet voorbij uw tenen komen. Kom vervolgens weer rechtop staan en herhaal.</p>

<p>2. Squat met bal</p>	
	
<p><i>Deze oefening is eveneens bedoeld om uw bovenbenen en rug te versterken.</i></p> <p>Plaats de bal in het holletje van de rug en steun tegen de muur. Voer de oefening verder uit zoals hierboven (squat), waarbij u lichte druk geeft met de rug tegen de bal.</p>	<p>Buig de knieën alsof u gaat zitten. Uw gewicht is op uw hele voet. Uw knieën mogen niet voorbij uw tenen komen. Kom vervolgens een beetje overeind en herhaal.</p>

<p>3. Hol - bol</p>	
	
<p><i>Deze oefening is geschikt om de mobiliteit in uw bekken en onderrug te vergroten.</i></p> <p>Kom in kruiphouding, waarbij de handen onder de schouders geplaatst zijn en de knieën onder de heupen. U kijkt naar de grond zodat uw nek ontspannen blijft en de rug is in een neutrale positie.</p>	<p>Kantel uw bekken naar achteren zodat uw onderrug bol wordt.</p>
	
<p>Kantel uw bekken naar voren zodat uw onderrug hol wordt. Herhaal dit.</p>	

<p>4. Kwispelen</p>	
	
<p><i>Deze oefening is geschikt om de mobiliteit in uw bekken en onderrug te vergroten.</i></p> <p>Kom in kruiphouding, waarbij de handen onder de schouders geplaatst zijn en de knieën onder de heupen. U kijkt naar de grond zodat uw nek ontspannen blijft en de rug is in een neutrale positie.</p>	<p>Beweeg uw bekken naar rechts terwijl u in de kruiphouding blijft.</p>
	
<p>Beweeg uw bekken naar links terwijl u in kruiphouding blijft. U maakt een 'kwispelende' beweging van rechts naar links. Herhaal dit.</p>	




5. Ontspanningsoefening bekken	
	
<p><i>Deze oefening zorgt voor ontspanning in uw bekken</i></p> <p>Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en voeten plat op de grond.</p>	<p>Laat uw knieën rustig naar buiten zakken.</p>
	
<p>Houdt dit 30 sec. vast en kom dan weer terug in de beginpositie.</p>	



<p>6. Bekken kantelen</p>	
	
<p><i>Deze oefening zorgt voor ontspanning in uw bekken.</i></p> <p>Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en voeten plat op de grond.</p>	<p>Plaats uw handen net boven de billen. Hierdoor kantelt het bekken licht, adem rustig door en houdt dit 30 sec. vast.</p>

<p>7. Bruggetje</p>	
	
<p><i>Met deze oefening traint u de stabiliteit van uw bekken.</i></p> <p>Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en voeten plat op de grond.</p>	<p>Trek uw navel licht in en hef vervolgens het bekken omhoog zodat u met uw lichaam een bruggetje vormt. Houdt uw schouders op de grond. Blijf rustig doorademen, houdt dit 3 sec. vast en laat het bekken dan weer rustig zakken.</p>

<p>8. Superman</p>	
	
<p><i>Met deze oefening traint u de stabiliteit van uw rug.</i></p> <p>Kom in kruiphouding, waarbij de handen onder de schouders geplaatst zijn en de knieën onder de heupen. U kijkt naar de grond zodat uw nek ontspannen blijft en de rug is in een neutrale positie.</p>	<p>Strek vervolgens uw linkerbeen en uw rechterarm uit waarbij u de navel intrekt en uw rug recht houdt. Probeer het bekken niet te laten hangen. Vervolgens strekt u uw rechterbeen en uw linkerarm uit.</p>

<p>9. Balans op de bal oefening 1</p>	
	
<p><i>Met deze oefening traint u de stabiliteit / balans van uw rug en bekken (core stability).</i></p> <p>Ga rechtop zitten op de bal en kijk voor u uit. U kunt deze oefening ook zittend op een krukje of staand uitvoeren.</p>	<p>Trek de navel in en hef uw rechterbeen rustig omhoog terwijl u met uw armen zoekt naar balans. Ondertussen trekt u de rug licht hol. Houdt dit 30 sec. vast.</p> <p>Wissel het af met uw andere been.</p> <p>Extra moeilijkheidsgraad: de voeten naast elkaar plaatsen.</p>

<p>10. Balans op de bal oefening 2.</p>	
	
<p><i>Met deze oefening traint u de stabiliteit / balans van uw rug en bekken (core stability).</i></p> <p>Ga rechtop zitten en kijk voor u uit. U kunt deze oefening ook zittend op een krukje of staand uitvoeren.</p>	<p>Trek de navel in en hef uw rechterbeen rustig omhoog terwijl u de armen optilt omhoog. Houdt dit 30 sec. vast. Wissel het af met uw andere been.</p>
	
<p>Variatie met kleine gewichtjes of flesjes water.</p>	

<p>11. Dippen</p>	
	
<p><i>Met deze dip-oefening traint u de triceps: (achterkant van uw bovenarmen) en uw schouders.</i></p> <p>Steun op de armen, waarbij u met de handpalmen het bankje vasthoudt. Plaats de voeten op heupbreedte.</p>	<p>Trek de navel in en laat u rustig zakken. Kom dan weer langzaam omhoog en herhaal.</p>

MAMAFIT

Wil je weer FIT worden, na de bevalling? Doe dan mee met MamaFit: een uur sporten voor pas bevallen mama's.

BABYMASSAGE

Babymassage is een mooi middel om het contact met je kindje te vergroten. Wil je leren om je baby te masseren? In een cursus van 3 lessen worden je de kneepjes bijgebracht.

MEER INFORMATIE

Bel FysiovdBerge 0345 – 510015 of vul het contactformulier op de website in.