FYSIOTHERAPIETER

De stabiele romp oefening 3

- Onderarmen en Knieen steun
- Hou deze positie zo lang mogelijk vast
- Je mag niet inzakken bij je heupen
- 5x zo lang als je kan met 30 sec. Pauze
- Als je het 1 minuut kan volhouden ben je sterk genoeg.
- Bij pijn in de oefening staken (als de pijn niet direct verdwijnt) even contact opnemen met uw fysiotherapeut.