

## De stabiele romp oefening 2



- Steun op je onderarm en beide voeten en hou deze positie zo lang mogelijk vast. Natuurlijk links en rechts
- 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.