
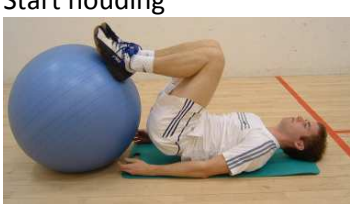



Rompstabiliteitsoefeningen (met bal), specifiek voor schaatsers.

		
Balans oefening 2x 30 sec	Balans oefening 2x 30 sec	3x 10 Herhalingen Linkerbeen rechter arm Rechter arm linker been

 start	 Start houding	 Start houding
		
3x 10 herhalingen Handen langs je lichaam en druk je heup naar boven	3x 10 herhalingen Handen langs je lichaam en in een rustige beweging de bal na je toe rollen	3x 10 herhalingen Rugspieren

		
Triceps 3 x 8 herhalingen	2 x 1 min Plaats de voeten op de bal en probeer met je armen en voeten je zelf om te draaien en laat lichaam in een rechte lijn.	2x 30 sec Probeer om de balans te houden

 <p>Start houding</p>		
<p>Opdrukken 3x 10 herhalingen</p>	<p>Blijf 30 sec in deze houding 1min in deze houding 2min in deze houding</p>	<p>Op de bal zitten Linker been omhoog rechterbeen omhoog</p>

		<p>Naast deze voorbeelden Nog een aantal oefeningen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Buikspier oefeningen op de bal 2 Neem de bal tussen je benen en maak een koprol achterover. <p>Na deze oefeningen goed rekken</p>
<p>Probeer de balans te houden met 1 knie op de bal de andere zwaai je rustig naar achteren</p>	<p>Met beide benen op de bal staan. Probeer in de schaats houding te komen en houd dit 30 sec vast DOE DIT NIET ZONDER HULP!!!!</p>	