

Bekken oefeningen

Dit zijn oefeningen die het bekkengebied losser maken en versterken. Dat is voor de balans heel belangrijk.

3.1 Bekkenbewegingen in zit

Uitgangshouding:

- zit met de rug los van de rugleuning.

Uitvoering:

- maak uw rug langzaam afwisselend hol en bol. Voel dat u rolt over de zitbotten;
- til uw rechter- en linkerheup om en om op waarbij het bovenlichaam rechtop blijft. Let op dat uw romp niet zijwaarts heen en weer zwaait;
- draai op uw zitbotten cirkels met uw bekken linksom en rechtsom;
- voel bij alle bewegingen hoe de zitbotten steeds wisselend drukken op de stoelzitting.



3.2 a



3.2 b

3.2 Lopen met het bekken

Uitgangshouding:

- zit met de rug los van de rugleuning.

Uitvoering:

- 'loop' over de stoelzitting naar voren, door afwisselend de rechter- en linkerheup op te tillen en naar voren te verplaatsen. Houd hierbij de romp rechtop;
- rustig tempo, eerste kleine 'pasjes' later grotere;
- voel ook hier weer hoe de zitbotten als steun worden gebruikt;
- voel na afloop hoe de oefening uitwerkt.



3.2 c

3.3 Bekkenbewegingen in stand

Uitgangshouding:

- 'zittend' staan: kleine spreidstand, knieën iets gebogen zodat het zwaartepunt lager komt.

Uitvoering:

- voer uit zoals oefening 3.1, maar nu in stand;
- bij deze oefening kan het helpen om één hand op de onderbuik en één op de lage rug te leggen om het kantelen van het bekken te voelen en te stimuleren.