


## Oefeningen bij zweepslag in de kuit

Onderstaande oefeningen zijn goed om te doen bij een zweepslag in de kuit. Twijfelt u of krijgt u meer last tijdens of na de oefeningen: neem dan contact op met ons centrum. Wellicht zijn er voor uw specifieke geval andere oefeningen wenselijk.

 <p><small>© Fitplan.nl</small></p>	<p><b>1.</b> Ga op een stoel zitten en plaats de voeten op heupbreedte uit elkaar. Breng de hielen omhoog door te duwen met de voorvoet binnen de pijngrens. Let op: de tenen helpen niet mee.</p> <p>Herhaal in drie series van tien herhalingen.</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> Zittend op een stoel</p>
--	--

 <p><small>© Fitplan.nl</small></p>	<p><b>2.</b> Ga in langzit op de grond zitten en sla het elastiek om de linkervoet heen. Dit vermindert de kans op los schieten van het elastiek. Trek het elastiek strak met de armen.</p> <p>Duw de voorvoet naar voren door de kuit aan te spannen binnen de pijngrens. Laat de voet weer rustig terug komen, hierbij is de kans het grootst dat het elastiek los schiet.</p> <p>Herhaal drie series van tien herhalingen.</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> Zit</p>
--	--



**3.**

Zet de handen in de zij en kom op het aangedane been staan. Buig de knie lichtjes en sta zo lang mogelijk stil op het been.

Herhaal dit drie keer, wissel indien nodig van zijde.

**Uitgangshouding:** Stand



**Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden**

Orionweg 47  
8938 AG Leeuwarden  
T : 058 – 266 83 20  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)



**Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek**

Simmerdyk 2  
8601 ZP Sneek  
T : 0515 – 78 56 47  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)