

- 10 kleine en 10 grote opwaartse bewegingen
- Dezelfde oefening met been schuin naar voor
- Dezelfde oefening met been volledig naar voor
- 10 grote cirkels, voor- en achterwaarts (been naar voor, naar boven en toe)

4. Borstspieroefeningen

Net na de borstvoeding (Niet bij borstvoeding met pijnlijke en gespannen borsten).

- Handpalmen tegen elkaar duwen en lossen (7 seconden aanhouden)



- Handpalmen op bovenarmen duwen (7 seconden aanhouden)



- Handen- en knieënstand, ellebogen buigen en strekken



Voor meer info raadpleeg:

Geldof Evelyne

Ackaert Katrijn

Kinesitherapie

T 055 33 67 41

POSTNATALE GYMNASTIEK

- Patiëntinformatie -

AZO/KIN/213
V1.0

AZ OUDENAARDE
VZW



AZ OUDENAARDE VZW

Minderbroedersstraat 3 | 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 | Fax 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZ OUDENAARDE
VZW



| WWW.AZOUDENAARDE.BE |

WAAROM POSTNATALE GYMNASIEK?

- Het wegwerken van de gevolgen van zwangerschap en bevalling
- Sneller fit en gezond
- Een snel herstel

1. Bekkenbodemspieroefeningen

Levenslang dagelijks onderhouden, zowel korte als langdurige opspanningen (3 tot 6 seconden)

2. Buikspieroefeningen

(In combinatie met de uitademhaling en de bekkenbodemspieren)

Steeds beginnen met bekkenkanteling! Ruglig, heupen en knieën gebogen, voeten gesteund. De ondersteuning komt tegen de onderlaag.



In combinatie met buikademhaling:

Inademen, buik welven, alles ontspannen.

Uitademen, buik zakt, bekken kantelen.

Bekkenbodemspieren aanspannen

Bekkenkanteling en bekken heffen: 10 x

Cirkels maken met bekken in de lucht:

10 x links & 10 maal rechts.



Beide benen samen (schuin) buigen



Cirkels maken.

Hoofd en schouders heffen (uitademen)

Met armen in de nek.



Hoofd en knieën naar elkaar toe brengen.



Hoofd en 1 knie naar elkaar toe brengen



Cirkels maken met beide benen open (10x) en benen samen (10x)

Wijzerzin en tegenwijzerzin



Schaarbewegingen open en toe (10x)

Terwijl benen zakken 4x en terug omhoog 4x, (10x)



Fietsbewegingen in de lucht



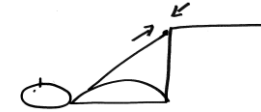
Grote schaarbewegingen, op en neer (10x)



Benen strekken vanuit (10x)



Duwen knieën – handen



Handenknieën-stand

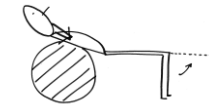


Baloefeningen

- Hoofd en schouders heffen



- Afwisselend 1 been strekken



- Bekken heffen



3. Dijspieroefeningen

- ZIJWAARTS

- o 10 kleine cirkels voor- en achterwaarts

