

Buikspieroefeningen

In combinatie met het uitademen en de bekkenbodemspieren

- Beide benen samen schuin heffen (uitademen) 10 X
- Hoofd en schouders schuin heffen (uitademen) 10 X

De oefening elke week opdrijven.

- 1^{ste} week: 10 X
- 2^{de} week: 20 X
- 3^{de} week: 30 X

Voor meer info raadpleeg:

Geldof Evelyne
Ackaert Katrijn
Kinesitherapie

T 055 33 67 41

POSTNATALE GYMNASTIEK

GEDURENDE DE EERSTE 6 WEKEN
NA BEVALLING

- Patiëntinformatie -

AZO/KIN/220
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?

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

Bekkenbodemspieroefeningen

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

Steeds beginnen met een bekkenkanteling!

Ruglig, heupen en knieën gebogen, voeten gesteund.

De onderrug komt tegen de onderlaag

- Bekkenkanteling: 10 X



Buikademhaling

- Inademen: buik omhoog
- Uitademen: buik omlaag

Circulatieoefeningen

- 1 been strekken, voet optrekken, 10 X
- 1 knie optrekken: 10 X
- Fietsen met 1 been: 10 X
- Cirkels maken met 1 been gestrekt: 10 X