

## 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<sup>ste</sup> week: 10 X
- 2<sup>de</sup> week: 20 X
- 3<sup>de</sup> week: 30 X

Voor meer info raadpleeg:

**Geldof Evelyne**

**Ackaert Katrijn**

**Kinesitherapie**

055 33 64 01

Heb je nog vragen  
of opmerkingen  
over deze brochure?  
We houden graag  
rekening met  
jouw suggesties!

## AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)



AZO/KIN/220

Laatst aangepast op 09/12/2020

V.U.: AZ Oudenaarde

Fysische  
geneeskunde en  
kinesitherapie



## POSTNATALE GYMNASTIEK

GEDURENDE DE EERSTE 6 WEKEN  
NA DE BEVALLING

## Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE  
VZW



[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)

Volg ons op



## 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
- Bovenbeenspieren en bilspieren samen opspannen: 10 X 10 sec