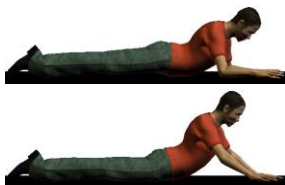


1. Uitgangshouding
Buikligging.

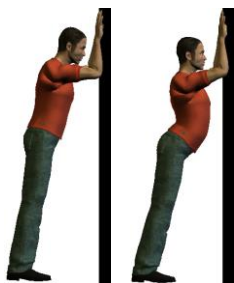


Uitvoering

Steun op beide ellebogen en ga zo ontspannen mogelijk liggen, zodat de rug hol wordt. Een opbouw bij deze oefening is het steunen op de handen i.p.v. op de ellebogen

Herhalingen:	
Series:	

2. Uitgangshouding
Stand, onderarmen tegen de muur.



Uitvoering

Beweeg de buik richting de muur en adem uit, zodat de rug hol wordt.

Herhalingen:	
Series:	

3. Uitgangshouding
Stand, linker/rechter schouder tegen de muur



Uitvoering

Beweeg de heupen richting de muur en terug.

Herhalingen:	
Series:	

4. Uitgangshouding
Rugligging.



Uitvoering

Pak beide knieën met beide handen vast. Beweegt deze richting de borst. Variatie: 1 voor 1.

Herhalingen:	
Series:	

5. Uitgangshouding
Rugligging, knieën opgetrokken.



Uitvoering

Houdt de voeten en knieën bij elkaar. Draai deze nu wisselend naar links/rechts.

Herhalingen:	
Series:	

6. Uitgangshouding
Handen-knieënstand.



Uitvoering

Beweeg de billen naar achter tot maximale uitslag. Beide armen blijven op de plaats.

Herhalingen:	
Series:	

7. Uitgangshouding
Zit op stoel, los van rugleuning.

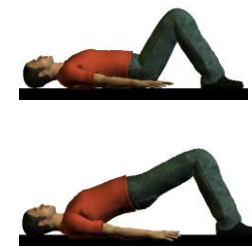


Uitvoering

Zak in en maak de rug bol. Strek uzelf uit en maak de rug hol

Herhalingen:	
Series:	

8. Uitgangshouding
Rugligging, knieën opgetrokken.



Uitvoering

Beweeg de billen omhoog. Zorg ervoor dat de romp en benen in een rechte lijn staan.

Herhalingen:	
Series:	

9. Uitgangshouding
Rugligging.



Uitvoering

Maak 1 been zo lang mogelijk en beweeg het andere been in tegenovergestelde richting. Wissel van been.

Herhalingen:	
Series:	