











<p>1. Hol-bol</p>	
	
<p>Kom in kruiphouding, waarbij de handen onder de schouders geplaatst zijn en de knieën onder de heupen. U kijkt naar de grond zodat uw nek ontspannen blijft en de rug is in een neutrale positie.</p>	<p>Kantel uw bekken naar achteren zodat uw onderrug bol wordt.</p>
	
<p>Kantel uw bekken naar voren zodat uw onderrug hol wordt. Herhaal dit.</p>	

2. Diepe buikspieren aanspannen	
	
Ga op uw rug liggen, met uw knieën gebogen en u legt uw handen net naast de puntjes van het bekken.	Span uw buikspieren aan en hef een been omhoog. Voel hoe uw vingers omhoogkomen op het moment dat u uw buikspieren aanspant.
	
Plaats de rechervoet terug op de grond, blijf uw buikspieren aanspannen en til uw linkervoet omhoog. Probeer te blijven voelen met uw vingers dat uw buikspieren aangespannen blijven.	

3. Roteren van de onderrug	
	
Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en voeten plat op de grond.	Breng uw knieën rustig naar de rechterkant, zodat u een draaiing krijgt in de onderrug. Uw bovenlijf blijft contact houden met de grond.
	
Vervolgens brengt u uw benen naar de andere kant en herhaal dit.	
4. Strekoefening van de rug	
	
Ga op uw buik liggen en strek uw rug op en plaats uw handen voor u op de grond.	U strekt nu mooi op in de onderrug en voelt een lichte rek op de buikspieren. Houdt dit vast en herhaal.

<p>5. Brug</p>	
	
<p>Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en voeten plat op de grond.</p>	<p>Hef vervolgens het bekken omhoog zodat u met uw lichaam een bruggetje vormt. Houdt uw schouders op de grond.</p>
	
<p>Om te controleren of u uw buikspieren goed aanspant, kunt u uw vingers naast het bekken leggen. Span uw buikspieren goed aan en u voelt dat uw vingers wat omhoogkomen.</p>	<p>Als de buikspieren aangespannen zijn brengt u uw heupen omhoog in een bruggetje. Blijf voelen met uw vingers of uw buikspieren aangespannen blijven. Kom terug in de beginpositie en herhaal dit.</p>
<p>6. Rugspieren rekken</p>	
	
<p>Ga op uw rug liggen met uw knieën gestrekt.</p>	<p>Breng uw knieën naar uw borst waarbij u met uw handen de knieën verder naar u toe kunt trekken. Breng uw benen terug naar de beginpositie en herhaal.</p>

<p>7. Kwispelen</p>	
	
<p>Kom in kruiphouding, waarbij de handen onder de schouders geplaatst zijn en de knieën onder de heupen. U kijkt naar de mat zodat uw nek ontspannen blijft en de rug is in een neutrale positie.</p>	<p>Beweeg uw heupen naar rechts terwijl u in de kruiphouding blijft.</p>
	
<p>Beweeg uw heupen naar links terwijl u in kruiphouding blijft. U maakt een 'kwispelende' beweging van rechts naar links. Herhaal dit.</p>	
<p>8. Rugspieren rekken</p>	
	
<p>Kom in kruiphouding, waarbij de handen onder de schouders geplaatst zijn en de knieën onder de heupen. U kijkt naar de mat zodat uw nek ontspannen blijft en de rug is in een neutrale positie.</p>	<p>Breng vervolgens uw billen naar achteren richting de voeten en breng een rek aan op uw rug. Houdt dit 30 seconden vast en herhaal dit.</p>