






<p>1. Diepe buikspieren aanspannen</p>	
	
<p>Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en voeten plat op de grond. Leg uw vingers op uw bekkenrandje.</p>	<p>Span uw buikspieren aan. Dit doet u door uw navel een centimeter in te trekken. U voelt uw vingers wat omhoogkomen als u de juiste buikspieren aanspant. Hou dit vast en herhaal dit.</p>
<p>2. Brug</p>	<p>Bruggetje met één been strekken</p>
	
<p>Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en voeten plat op de grond. Hef uw bekken omhoog zodat uw billen van de grond komen. Let erop dat uw rug mooi recht blijft. Beweeg uw billen weer langzaam omlaag en herhaal.</p>	<p>Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en voeten plat op de grond. Hef uw bekken omhoog zodat uw billen van de grond komen. Let erop dat uw rug mooi recht blijft. Streck vervolgens een been uit en houdt de positie in uw rug gelijk. Plaats het been terug en hef het andere been. Beweeg uw billen weer langzaam omlaag en herhaal dit.</p>

3. Schuine plank	
	
<p>Ga op uw zij liggen. Plaats uw elleboog onder uw schouder en uw voeten op elkaar.</p>	<p>Hef uw bekken van de grond zodat u in een schuine plank komt. Span uw buikspieren actief aan en hou dit vast. Herhaal dit 3 keer.</p>

4. Schuine plank met arm uitstrekken	Schuine plank met been heffen
	
<p>Variatie: strek uw arm uit en kijk omhoog naar uw arm.</p>	<p>Variatie: Hef uw bovenliggende been gestrekt omhoog en herhaal dit.</p>

<p>5. Superman</p>	
	
<p>Kom in kruiphouding, waarbij u uw rug in neutrale positie brengt en uw knieën onder de heupen en armen onder de schouders gepositioneerd staan.</p>	<p>Strek vervolgens uw linkerbeen en uw rechterarm uit waarbij u de buikspieren actief aanspant en uw rug recht houdt.</p>
	
<p>Strek vervolgens uw rechterbeen en uw linkerarm uit waarbij u de buikspieren actief aanspant en uw rug recht houdt. Herhaal dit.</p>	

<p>6. Plank</p>	
	
<p>Kom op uw buik liggen. Breng uw ellebogen onder uw schouders en hef uw lichaam van de grond zodat u in een plank komt.</p>	<p>Let erop dat u uw buikspieren actief aanspant en uw rug in neutrale positie brengt, dus niet te bol en niet te hol. Uw billen en schouders zijn in een lijn en uw knieën blijven gestrekt. Houdt dit vast en herhaal 3 keer.</p>

<p>7. Back extension / rug strekken</p>	
	
<p>Kom op uw buik liggen en ontspan uw lichaam.</p>	<p>Breng uw armen voor uw lichaam met de handen bij de kin zoals op de afbeelding. Duw uw lichaam vanuit uw rugspieren omhoog en beweeg langzaam weer terug naar de mat. Herhaal dit.</p>