

Oefening 1: Ruglig, draaien met de benen

3 sets / 20 herhalingen

Lig op de rug met uw benen gebogen en voeten plat op de grond. Hef uw hoofd iets van de grond en met uw kin ingetrokken. Houd contact tussen uw knieën en voeten en span uw buikspieren tijdens de hele oefening aan. Draai de benen zo ver als mogelijk naar links, waarbij uw rechterschouder op de grond blijft. Beweeg hierna terug naar de beginpositie en herhaal, waarbij u van kant wisselt en het gewenste aantal herhalingen maakt. Let op dat de schouder van de andere kant op de grond blijft tijdens de beweging. Doe deze oefening rustig en gecontroleerd.



Oefening 2: Ruglig, draaien van de rug

3 sets / 20 herhalingen

Lig op uw rug met uw benen gestrekt en armen in een T-vorm, met de handpalmen naar beneden gericht. Houd uw hoofd in contact met de mat tijdens de oefening en beweeg in een rustig en gecontroleerd. Start door naar rechts te rollen vanuit de heupen en tegelijkertijd uw linker knie te buigen. Trek de knie nu omhoog tot een lichte rek. Houd dit even vast en beweeg terug naar de beginpositie. Herhaal aan de andere kant. Let op dat uw hoofd contact houdt met de mat tijdens deze oefening.



Oefening 3: Ruglig, kantelen bekken

3 sets / 20 herhalingen

Lig op uw rug met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond. Trek uw navel in richting uw rug en span uw bilspieren om met uw stuitje van de grond te rollen. De meeste kracht zou hierbij uit uw buik- en bilspieren moeten komen. Ontspan en herhaal de oefening naast kantelen kunt u ook kwispelen en draaien met het bekken 1) kantelen 2) kwispelen 3) draaien.



Oefening 4: Ruglig, knieën naar de borst

3 sets / 20 herhalingen

Buig je knieën en zet je voeten plat op de vloer. Grijp onder beide knieën. Trek je knieën naar je borst. Houd dit drie seconden vast, en ontspan. Wanneer je ontspannen bent, zet je je voeten niet weer helemaal op de grond. Ga terug naar 90 graden ontspan en herhaal.



Oefening 5: Zit, kantelen bekken

3 sets / 10 herhalingen

Begin in een neutrale zittende houding. Schuif naar voren en plaats de zitbotjes vooraan de stoel, blijf naar voren kijken. Open je voeten en knieën. Plaats je handen op de bovenkant van je dijen, palmen omhoog. Vanuit deze houding rol je langzaam terug op je zitbotjes vanuit je buik, en terug. Herhaal dit drie keer. Keer terug naar een neutrale zittende houding. Plaats je handen naast je en duw jezelf tegen de stoelleuning.

