

## Oefening 1: Ruglig, Bekken kantelen

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. Je kan naast kantelen ook met je bekken kwispelen en draaien. 1) kantelen 2) kwispelen 3) draaien



## Oefening 2: Ruglig, been uitstrekken

3 sets / 20 herhalingen

Ga op uw rug liggen met uw benen gebogen en uw voeten plat op de grond. Zorg ervoor dat uw voeten en knieën op heupbreedte van elkaar staan. Span uw buik- en bekkenbodemspieren aan en til vervolgens één been net van de vloer. Strek uw been langzaam uit en zorg ervoor dat het van de vloer blijft. Zorg ervoor dat u uw lichaam en uw heupen tijdens deze beweging horizontaal houdt. Controleer de beweging terwijl u uw been langzaam weer in de uitgangspositie brengt. Herhaal deze beweging met het andere been. Om de oefening zwaarder te maken kunt u de billen 5 cm optillen en de oefening herhalen.



## 3. Oefening 3: kruiphouding, Superman

3 sets / 20 herhalingen

Begin op je handen en knieën. Span je stabiliserende rompspieren door je navel in te trekken. Zoek je evenwicht. Strek het tegenovergestelde been en de tegenovergestelde arm tegelijkertijd. Houd dit een paar seconden vast. Herhaal aan de andere kant. Het belangrijkste is om ervoor te zorgen dat je heupen niet draaien, en dat je bekken gelijk blijven. Om deze oefening moeilijker te maken, kan er gekozen worden om met de bewegende elleboog de tegenovergestelde knie aan te tikken thv de navel om vervolgens weer te strekken. Een andere variant zou kunnen zijn dat de andere voet opgetild wordt ipv steunen op de voet, knie en pols. Hierdoor is het steunoppervlak kleiner



## Oefening 4: Ruglig, Diagonaal heffen

3 sets / 20 herhalingen

Breng je knieën omhoog. Je armen komen recht omhoog. Laat één been vallen met je andere arm achter je hoofd. Herhaal dit met je andere arm en andere been. Probeer voor de variatie eens om de onderrug tegen de grond aan te duwen terwijl u de oefening uitvoert.



## Oefening 5: Zijlig, Zijwaartse plank op knieën

5 sec / 5 herhalingen

Lig op uw zij en leun op uw elleboog. Buig uw knieën en hef uw heupen van de mat tot u een rechte lijn kunt trekken van uw knieën naar uw hoofd. Houd deze positie zo lang mogelijk vast. Zodra je een zijwaartse plank hebt, mag je het bovenste been strekken en op en neer heffen.

