

CORE

Doe elke oefening in 3 reeksen van 15 herhalingen.



Laat je knieën
links en rechts
vallen.

Ga op je rug liggen en trek beide knieën omhoog.

Laat je benen afzonderlijk zakken tot je tenen de grond raken.

! Hou altijd je onderrug plat op de grond !



Ga op je rug liggen en trek beide knieën omhoog.

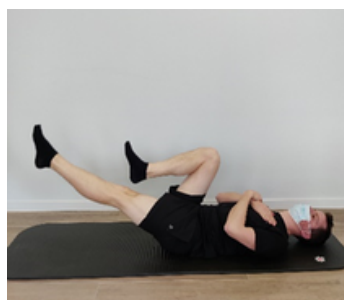
Laat je beide benen samen zakken tot je tenen de grond raken.

! Hou altijd je onderrug plat op de grond !

Ga op je rug liggen.

Strek de benen afwisselend uit in de lucht. Het andere been plooi je naar je toe.

! Hou altijd je onderrug plat op de grond!



CORE

Doe elke oefening in 3 reeksen van 15 herhalingen.



Ga in handen-knieën steun staan. Ga eerst je rechter arm en linker been uitstrekken. Keer daarna terug naar de beginpositie en strek nu de andere, de linker arm en het andere, nu het rechter been uit. Wissel verder af.

Lig op je zij met de benen geplooid op elkaar. Draai je bovenste been naar buiten.

Let goed op, vanaf de rug mee draait stop je de beweging.



Lig op je zij met de benen gestrekt op elkaar. Hef het bovenste been op, naar het plafond toe.

Let goed op, hou het been parallel met je andere been.

Lig op je rug, met de knieën geplooid en voeten plat op de grond. Hef het bekken van de grond en houd drie seconden in de lucht.

