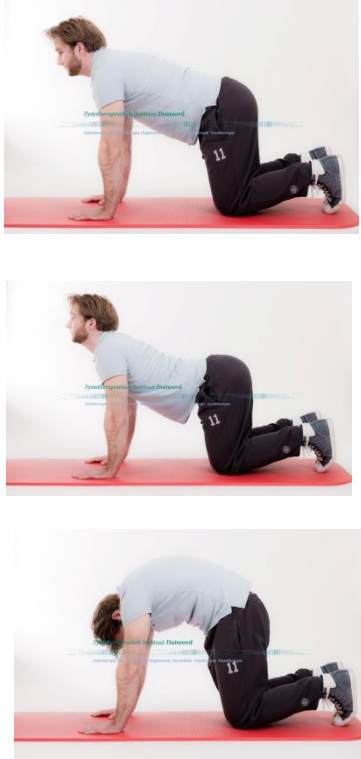
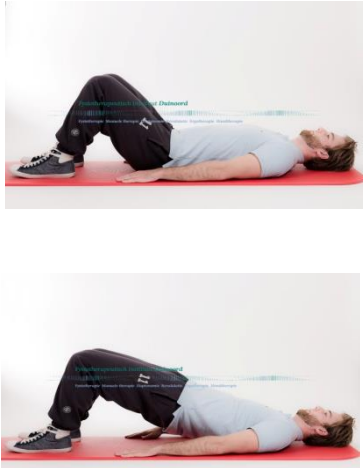











Oefeningen voor de rug

<p>Hol en bol</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>Instructie</p> <ul style="list-style-type: none"> • U gaat op uw handen en knieën zitten. • U maakt de rug zo hol mogelijk, waarbij de nek wordt gestrekt. • Houd dit 5 seconden vast. • Keer hierna terug naar de beginpositie. • Maak vervolgens de rug volledig bol, waarbij u de navel intrekt, het hoofd naar beneden laat hangen en de billen aanspant. • 3 series van 15 herhalingen
<p>Bekken heffen</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • Ga met uw rug plat op de ondergrond liggen en zet de voeten plat op de grond, met de knieën in een hoek van 90 graden gebogen. • Hef het bekken van de ondergrond, waarbij deze in een rechte lijn komt te liggen met de knieën en de heupen. • Trek de navel in tijdens het bewegen. • 3 series van 15 herhalingen

	<p style="text-align: center;">Alternatief 1</p>  <p style="text-align: center;">Alternatief 2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Alternatief 1: U kunt, terwijl het bekken hoog is, het ene been over het andere leggen. • Alternatief 2: U kunt, terwijl het bekken hoog is, één been uitstrekken. Wissel en vervolgens het andere been uitstrekken. • 3 series van 15 herhalingen
<p>Rotatie</p> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; margin-left: 20px;"></div>	  	<ul style="list-style-type: none"> • Ga op uw rug liggen met de benen opgetrokken en voeten plat op de grond. • Draai rustig de knieën naar links naar de grond. Terwijl u dit doet, draait uw bovenlichaam en hoofd enigszins naar rechts. • Hou dit een aantal seconden vast, waarna u naar rechts draait. Terwijl u dit doet, draait uw bovenlichaam en hoofd enigszins naar links. • 3 series van 15 herhalingen

<p>Om en om benen verlengen</p> <input type="checkbox"/>	 	<ul style="list-style-type: none">• Ga op uw rug liggen met de benen gestrekt.• Maak nu één van de benen langer dan de ander. • Kom terug naar de begin positie.• Wissel vervolgens van been.• 3 series van 25 herhalingen
<p>Strekken vanuit buiklig</p> <input type="checkbox"/>	 	<ul style="list-style-type: none">• Ga op uw buik liggen, met de handen langs het lichaam.• Strek het bovenlichaam op, de voeten blijven op de grond. • Ga vervolgens weer terug, maar raak met de neus de grond niet aan. • 3 series van 25 herhalingen