

OEFENING 1



Uitgangspositie



Hoofd en schouders heffen

OEFENING 2



1 been omhoog



1 arm strekken en terug

OEFENING 3



2 benen apart omhoog



1 arm strekken en terug

OEFENING 4



2 benen apart omhoog



**1 voet naar grond
bewegen en terug omhoog**

OEFENING 5



2 benen apart omhoog



1 been uitstrekken en terug omhoog

Buikspieroefeningen kunnen 2x/week.
Elke oefening 10x uitvoeren.
Eventueel 2-3 reeksen van 10 herhalingen.
Goed blijven doorademen tijdens de oefeningen.