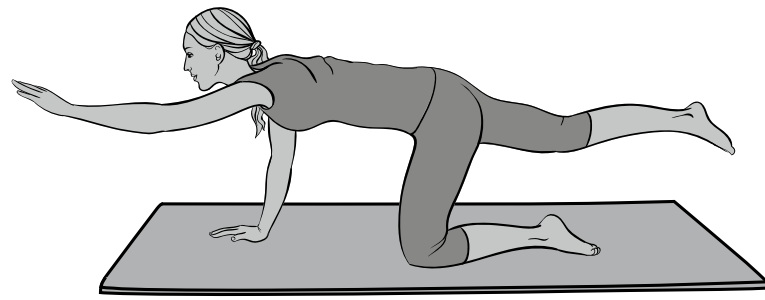


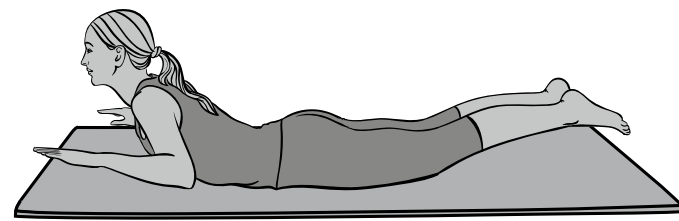
Besteed aandacht aan verlichtende pauzes tussen de series en vergeet niet regelmatig in en uit te ademen.



Rugstrekker met tegenbeweging

U staat op handen en voeten. Strek zowel het linkerbeen als de rechterarm uit. Bouw de lichaamsspanning op door de buik en billen strak aan te spannen. Houd deze positie vast.

Voer alleen de tegenbeweging uit waar u onder het lichaam de rechterelleboog naar de linkerknie brengt. Houd deze positie vast. Ga dan weer terug naar de gestrekte positie. Wissel van kant na 5 herhalingen. Voer de oefening vier keer uit.

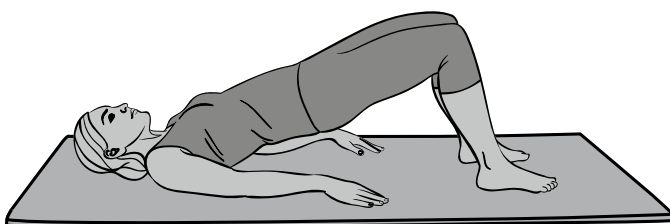


Bovenlichaam heffen

Lig op je buik en buig uw armen in de vorm van een „U“. Til nu zowel de romp als de voeten ietsje op, uw blik blijft op de grond gericht.

Houd de positie ongeveer 10 seconden lang vast en breng uw armen en benen weer omlaag.

Herhaal de oefening meerdere malen, afhankelijk van et gevoel.

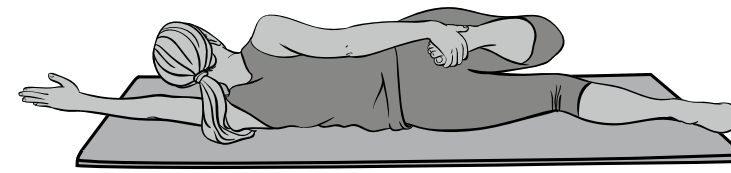


Bekkenlift

In de rugligging legt u de armen langs het lichaam. Zet uw voeten schouderbreed en evenwijdig van elkaar. Trek uw tenen iets omhoog en verschuif uw gewicht naar de hiel.

Til nu het bekken omhoog. Bovenlichaam en bovenbeen vormen één lijn. Voer langzame en gelijkmatige op- en neergaande bewegingen uit, zonder de billen op de grond te laten rusten.

Herhaal de oefening 4 keer in 10 herhalingen.

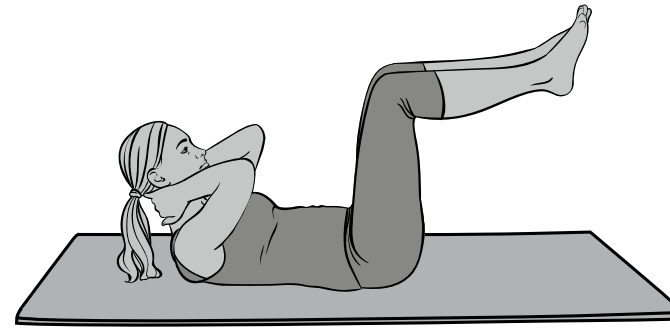


De voorkant van het bovenbeen rekken

In de kantposities wordt het hoofd op de mat gelegd of op andere wijze ondersteund.

Het onderbeen is gestrekt of licht gebogen. Span buik en billen aan, omvat uw bovenbeen, pak uw enkel vast en trek deze naar achteren.

Houd deze positie 10 seconden vast en wissel vervolgens van kant.



Buikdruk oefening

In rugligging, buigt u beide benen in een hoek van 90 graden.

De handen ondersteunen de halswervelkolom. Til het bovenlichaam langzaam op en zonder druk uit te oefenen aan.

Houd deze positie enkele seconden lang vast.

Breng dan het lichaam langzaam weer omlaag.


Herhaal de oefening 4 keer in 10 herhalingen.


Knippen en opslaan

FLX-SM-02 / PO43001310

FITNESSMAT

SINL 00778



 **Flextrade GmbH & Co. KG**
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Duitsland
09/20/2018 - Barcode 23085053

3 Jaar **KLANTENSERVICE**
PRODUCER GARANTIE 00800 / 78747874 (gratis, behalve bij mobiele telefonie)
flextrade@teknihall.nl