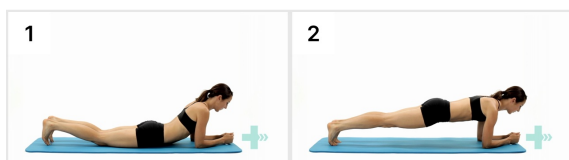


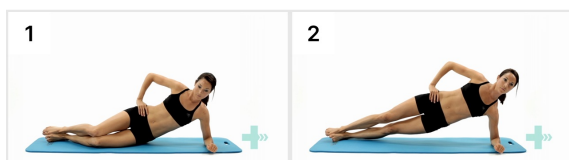
1. Dead bugs in ruglig

Lig op uw rug en breng uw benen omhoog met uw heupen en knieën in 90 graden. Hef uw armen recht omhoog boven uw schouders. Houd uw rug plat, laat één arm en uw andere been van elkaar af bewegen richting de grond. Let op dat u de rest stil houdt en uw rug plat op de grond blijft. Beweeg terug en herhaal met de andere arm en been.



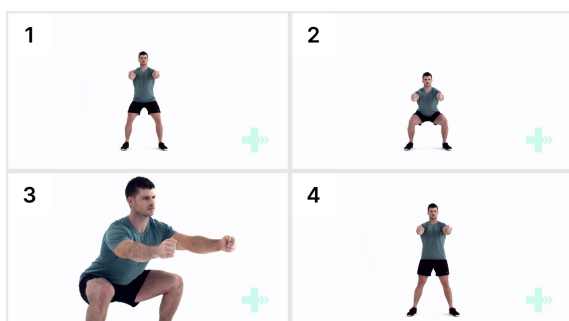
2. Plank

Lig op je buik. Til je bovenlichaam en benen van de vloer, balancerend op je ellebogen en tenen. Houd je billen samen geknepen en je heupen gelijk. Houd je rug strak, en je wervelkolom recht. Sta niet toe dat de onderrug en heupen naar beneden zakken.



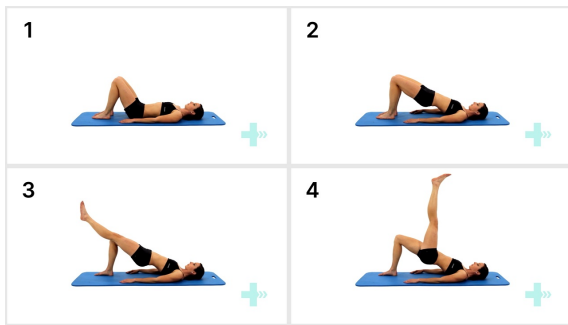
3. Zijwaartse plank

Ga op je zij liggen. Gebruik je elleboog en voeten om het lichaam van de vloer te duwen, en hou je lichaam in één lijn. Het belangrijkste is dat het lichaam in een rechte lijn is. Houd die positie vast, en laat je heupen niet zakken. Houd je hoofd in lijn met je heupen en voeten.



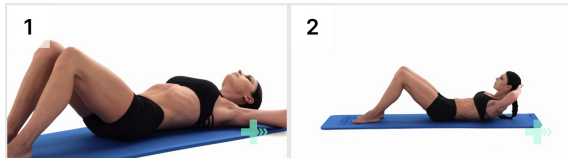
4. Squat (fitness)

Start rechtop met de armen voor u uit, waarbij de vuisten gebald zijn en de handpalmen naar binnen wijzen. Beweeg naar beneden in een squatpositie zodat de knieën boven de tenen zijn en de hielen contact houden met de vloer en let erop dat de rug recht is. Houd uw hoofd en borst recht en kijk recht vooruit. Houd kort vast beweeg terug omhoog.



5. Straight leg raise met brug

Lig met een platte rug op de mat, buig beide knieën en maak een bruggetje. Zodra je stabiel bent, strek je je linkerbeen. Breng je linkerbeen omhoog naar je toe, waarbij je het mooi en recht houdt. Breng je been terug naar beneden naar tegenovergestelde knie. En breng het weer omhoog en weer terug naar je andere knie. Houd de stabiliteit van je core vast.



6. Pilates chest lift / sit up

Lig op uw rug. Buig uw knieën met uw voeten plat op de grond op heupbreedte uit elkaar. Plaats uw handen achter uw hoofd met uw vingers in elkaar gevouwen. ADEM IN: Geen beweging. ADEM UIT: Hef uw borst en hoofd van de mat. ADEM IN: Pauzeer in de geheven positie. ADEM UIT: Laat uw bovenlichaam zakken op de mat. Houd tijdens de oefening uw bekken in een neutrale positie, uw benen parallel en laat deze niet naar buiten vallen. Beweeg uw hoofd en borst tegelijkertijd omhoog.

1. Dead bugs in ruglig



Toegewezen/Datum:																				
4 Sets																				
12 Herh																				

2. Plank



Toegewezen/Datum:																				
1 Set																				
10 Herh																				
30 s Vasthouden																				

3. Zijwaartse plank



Toegewezen/Datum:																				
2 Sets																				
10 Herh																				
30 s Vasthouden																				

4. Squat (fitness)



Toegewezen/Datum:																				
4 Sets																				
15 Herh																				
1 s Vasthouden																				

5. Straight leg raise met brug



Toegewezen/Datum:																				
3 Sets																				
10 Herh																				

6. Pilates chest lift / sit up



Toegewezen/Datum:																				
4 Sets																				
12 Herh																				