

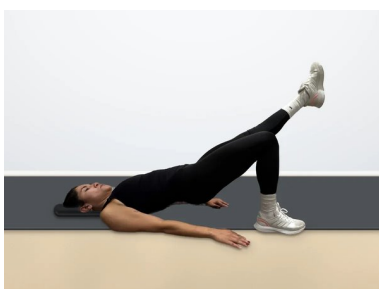
Lage rug - stabiliteit



1 Bridge *(bekken optillen)*

Lig op je rug met gebogen knieën, voeten op de mat op heupbreedte en armen langs je lichaam. Span je buik en bilspieren aan en til je bekken rustig omhoog, tot je romp en bovenbenen één lijn vormen. Zak daarna rustig terug.

10 x, rustig tempo



2 Eenbenige bridge *(Single-Leg Bridge)*

Begin in de bridge-houding. Strek één been en til je bekken omhoog. Houd je bekken recht en laat het niet kantelen. Zak rustig terug en wissel van been.

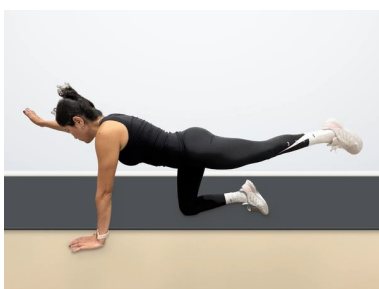
8 x per been, rustig tempo



3 Dead Bug *(dode kever)*

Lig op je rug met je armen recht omhoog en je knieën gebogen in 90 graden. Strek tegelijk één arm boven je hoofd en het andere been naar voren, zonder dat je onderrug van de mat komt. Kom terug en wissel van kant.

10 x per kant, rustig tempo



4 Superman *(arm en been heffen)*

Op handen en knieën. Strek tegelijk één arm naar voren en het tegenovergestelde been naar achteren, zodat je een rechte lijn vormt. Houd je romp stil en je rug recht. Kom terug en wissel van kant.

8 x per kant, 3 sec vasthouden



5 Plank met beenheffing *(Plank Leg Lift)*

Steun op je onderarmen en tenen met een rechte lijn van hoofd tot hielen. Til één been rustig omhoog zonder dat je bekken kantelt of je rug holler wordt. Zet het been neer en wissel van been.

8 x per been, rustig tempo