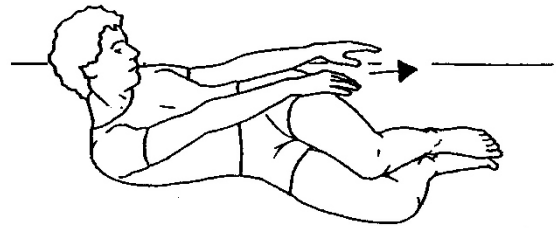
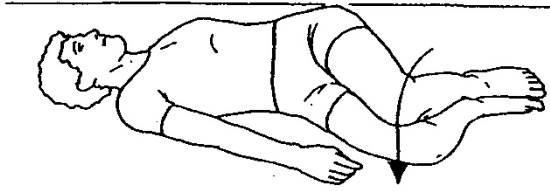


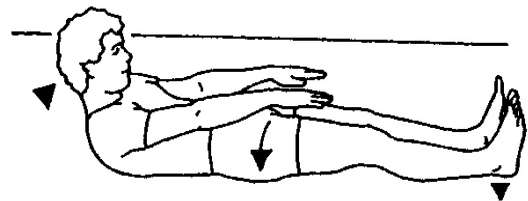
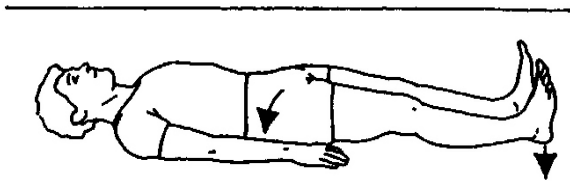
BUIKSPIEREN



Uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Klap beide knieën naar één kant.

Uitvoering: Beweeg de kin naar de borst en kom met de romp een klein stukje recht omhoog. Houd 4 tellen vast en ga langzaam weer terug. Herhaal 15 keer.

Aanwijzingen: Bij nekkachten, nek ondersteunen met de handen en hoofd en schouders heffen, daarbij naar het plafond kijken.

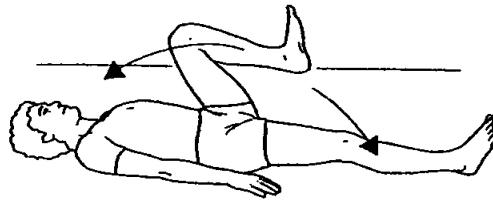


Uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Leg de benen gestrekt op de grond. Duw de hielen en de onderrug in de vloer.

Uitvoering: Beweeg de kin naar de borst en kom met het hoofd en de schouders omhoog. Houd 4 tellen vast en ga weer terug. Herhaal 15 keer.

Aanwijzingen: Bij nekkachten, nek ondersteunen met de handen en hoofd en schouders heffen, daarbij naar het plafond kijken.

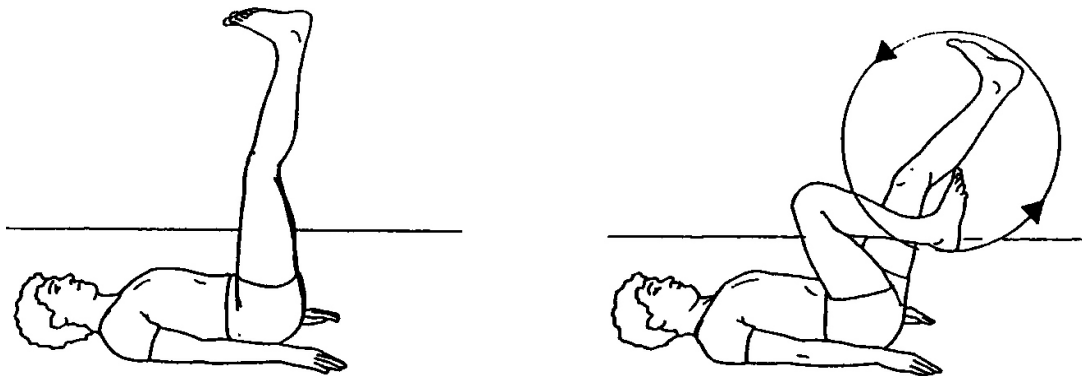
BUIKSPIEREN



Uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Buig één been naar de borst. Het andere been ligt gestrekt op de grond.

Uitvoering: Beweeg de benen in een rustig tempo in tegengestelde richting. Herhaal 30 keer.

Aanwijzingen: Ieder been dus 15 x. Navel intrekken.

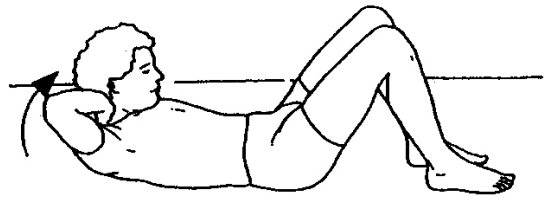
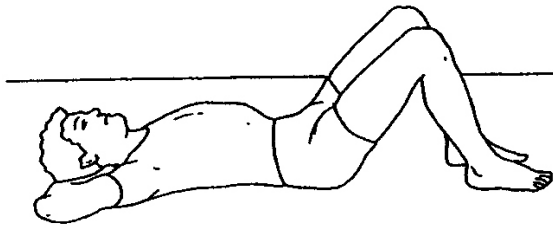


Uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Strek de benen omhoog.

Uitvoering: Beweeg de benen gestrekt naar beneden totdat de onderrug hol dreigt te worden. Ga op dat niveau 'fietsen' in de lucht, vooruit en achteruit. Let erop dat je de benen goed uitstrekt. Herhaal 30 keer.

Aanwijzingen: Met ieder been dus 15 x fietsen.

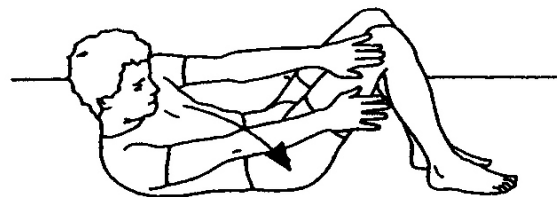
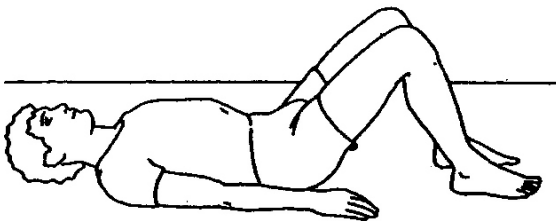
BUIKSPIEREN



Uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Leg de handen losjes in de nek. De ellebogen wijzen naar buiten. Duw de onderrug in de vloer.

Uitvoering: Beweeg de kin naar de borst en kom met de romp zo ver omhoog dat de schouderbladen net van de grond loskomen. Houd 4 tellen vast en ga langzaam weer terug. Herhaal 15 keer.
Variatie: Ga in snel tempo heen en weer.

Aanwijzingen: In plaats van kin naar de borst, kijk je naar het plafond.

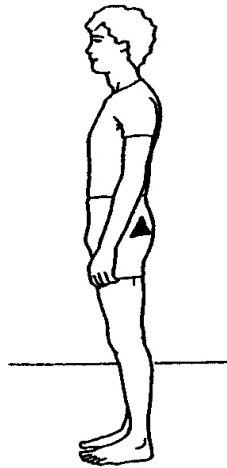


Uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Houd de armen langs het lichaam. Duw de onderrug in de vloer.

Uitvoering: Beweeg de kin naar de borst en kom schuin omhoog. Raak met de linkerhand de buitenkant van de rechterknie aan en ga weer terug. Wissel van richting.

Aanwijzingen: In plaats van kin naar de borst, kijk je naar het plafond.

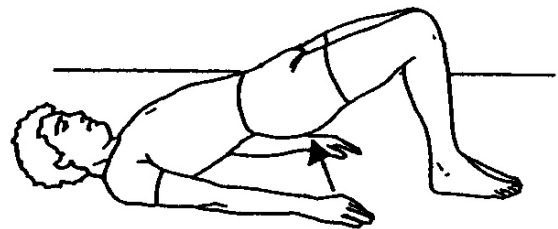
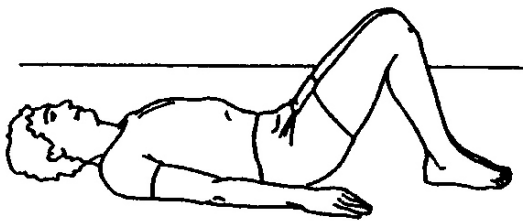
BILSPIEREN



Uitgangshouding: Ga rechtop staan.

Uitvoering: Span de bilspieren aan. Houd 4 tellen vast en laat weer los..
Herhaal 15 keer.

Aanwijzingen: In stand, knieën los.

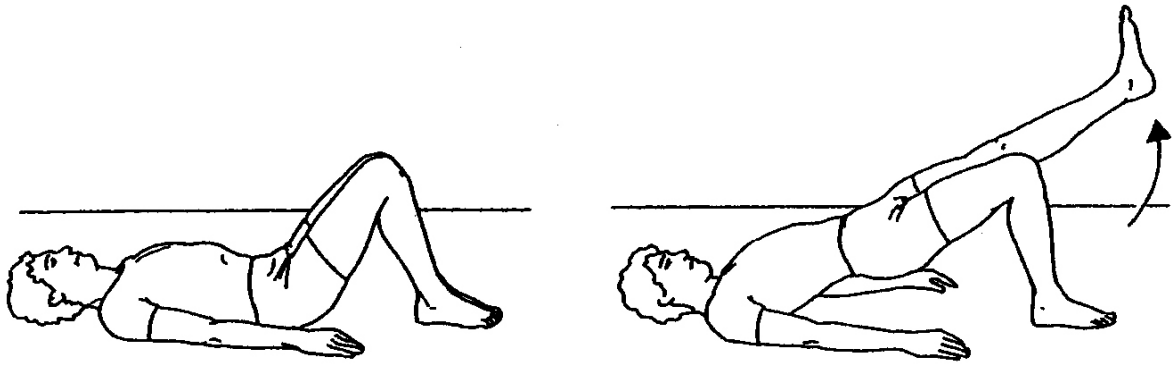


Uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond.

Uitvoering: Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje zodat het boven-
lichaam in het verlengde van de bovenbenen ligt.
Houd 4 tellen vast en rol daarna wervel voor wervel af. Ontspan.
Herhaal 15 keer.

Aanwijzingen: Navel intrekken.

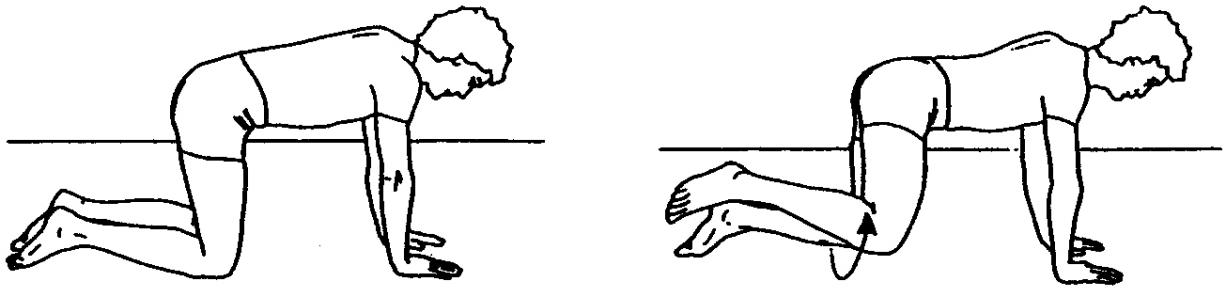
BILSPIEREN



Uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond.

Uitvoering: Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje zodat het bovenlichaam in het verlengde van de bovenbenen ligt. Strek één been uit. Houd 4 tellen vast. Zet het been langzaam neer en rol daarna wervel voor wervel af. Ontspan. Herhaal 15 keer.

Aanwijzingen: Linker- en rechterbeen afwisselen.

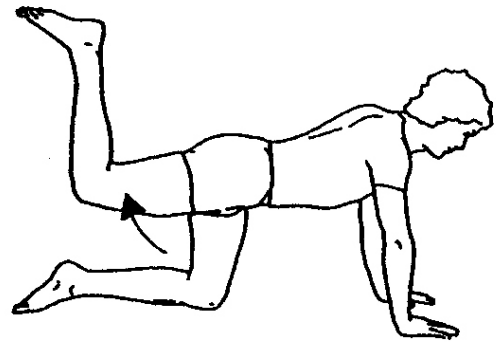
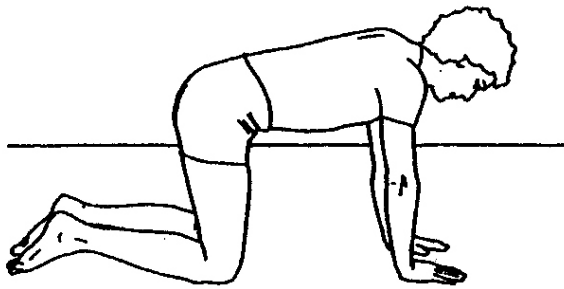


Uitgangshouding: Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen.

Uitvoering: Beweeg één been opzij en omhoog. Let erop dat je het onderbeen hoog houdt. Houd 4 tellen vast en ga weer terug. Herhaal 15 keer.

Aanwijzingen: Navel intrekken.

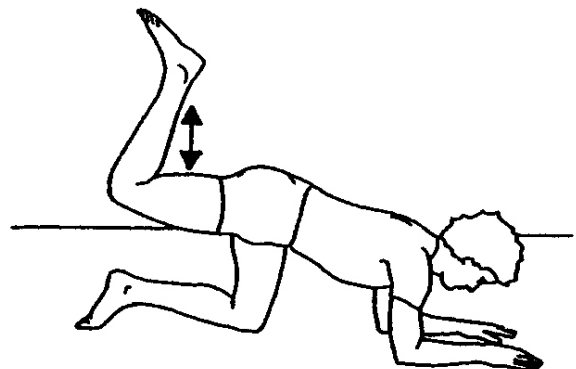
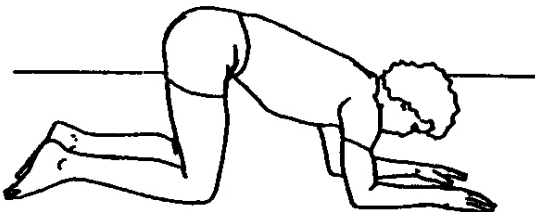
BILSPIEREN



Uitgangshouding: Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen.

Uitvoering: Beweeg één been met gebogen knie naar achteren en omhoog. Houd 4 tellen vast en ga weer terug. Herhaal 15 keer.

Aanwijzingen: Navel intrekken. Hoofd in verlengde van de wervelkolom.

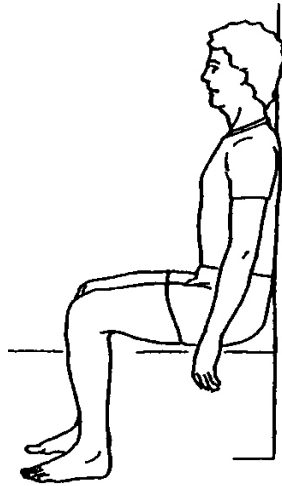


Uitgangshouding: Kruiphouding. Plaats de ellebogen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen.

Uitvoering: Beweeg één been met gebogen knie zo ver mogelijk naar achteren en omhoog. Houd 4 tellen vast. Veer dan 8 keer omhoog. Herhaal 8 keer.

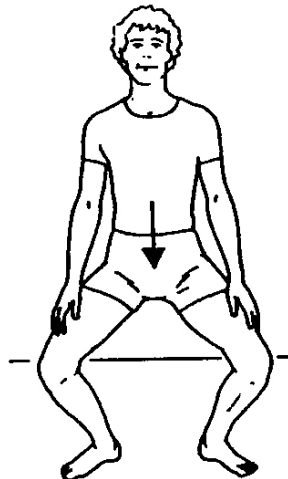
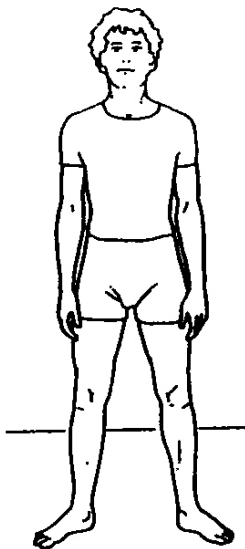
Aanwijzingen: Linker- en rechterbeen.

BEENSPIEREN



Uitgangshouding: Ga met de rug tegen de muur staan.

Uitvoering: Ga zitten tegen de muur. Probeer een rechte hoek te houden tussen bovenlichaam en bovenbenen en tussen bovenbenen en onderbenen. Houd deze stand zo lang mogelijk vast. Herhaal 10 à 15 keer.

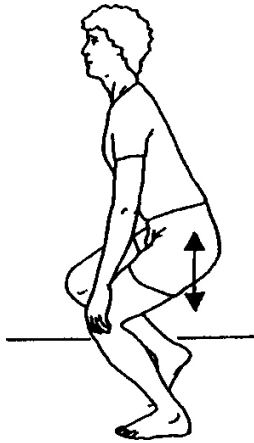


Uitgangshouding: Ga rechtop staan. Draai de voeten naar buiten en zet de hielen ongeveer 60 cm uit elkaar.

Uitvoering: Zak door de knieën en beweeg daarbij de knieën naar buiten over de voeten heen. Houd de romp recht. Houd 8 tellen vast en ga weer langzaam terug. Ontspan. Herhaal 10 à 15 keer.

Aanwijzingen: Navel intrekken.

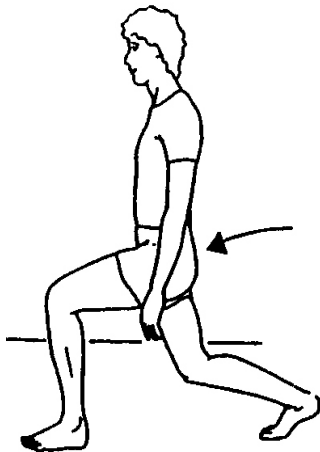
BEENSPIEREN



Uitgangshouding: Ga op één been staan.

Uitvoering: Zak zo diep mogelijk door de knie en strek het been weer. Let erop dat de knie boven de voet blijft. Herhaal 15 keer.

Aanwijzingen: Linker- en rechterbeen.
Navel intrekken.

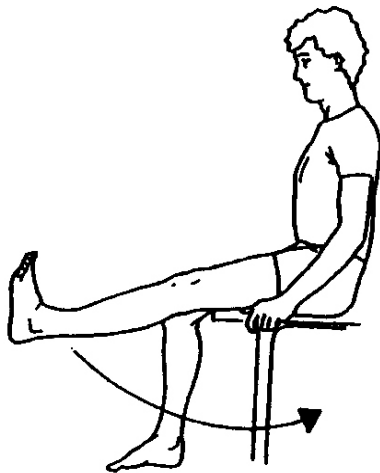


Uitgangshouding: Ga rechtop staan

Uitvoering: Maak een uitvalspas (flinke stap naar voren) en buig de knie hierbij tot maximaal 90 graden. Houd 4 tellen vast en ga weer terug. Let erop dat de knie boven de voet blijft. Herhaal 15 keer.

Aanwijzingen: Wissel linker- en rechterbeen af.

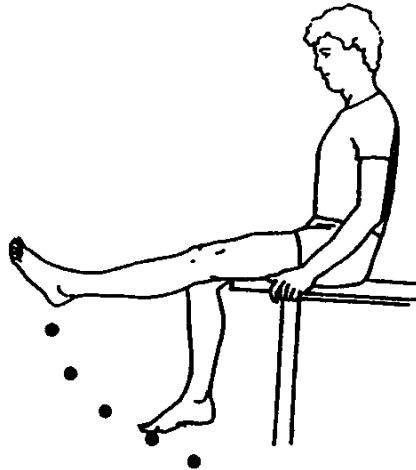
BEENSPIEREN



Uitgangshouding: Ga rechtop op een tafel zitten.

Uitvoering: Streck het been zo ver mogelijk. Buig het been zo ver mogelijk. Herhaal 15 x.

Aanwijzingen: Linker- en rechterbeen. Tenen wijzen omhoog.



Uitgangshouding: Ga rechtop zitten. Streck het been.

Uitvoering: Buig het been in 5 tussenstappen. Herhaal 15 x.

Aanwijzingen: Linker- en rechterbeen. Strecken ook in 5 tussenstappen. Tenen wijzen omhoog.