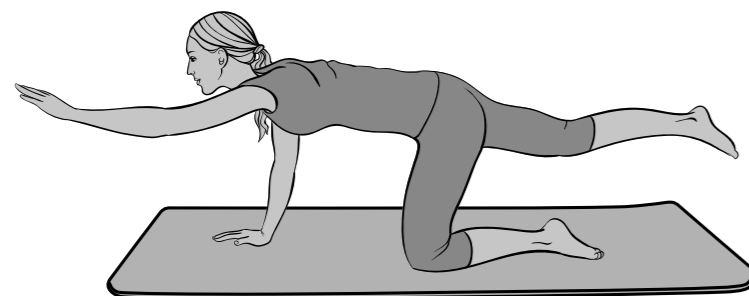
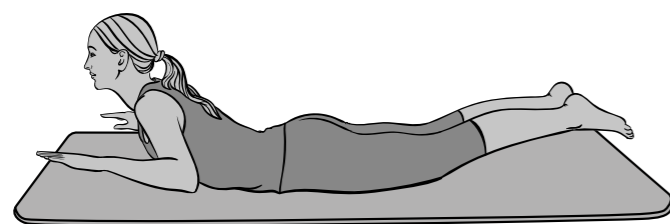


Besteed aandacht aan het verlichten van pauzes tussen de serie en vergeet niet dat regelmatig in- en uitademen.



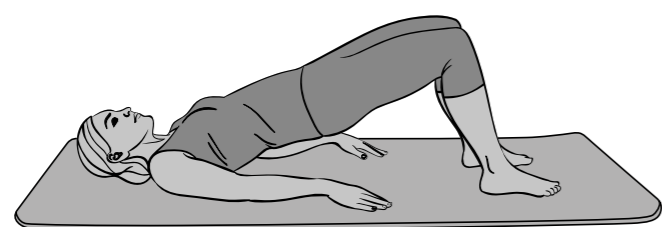
### Rugstrekker met tegenbeweging

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 linker knie brengt. Houd deze positie vast. Ga dan weer terug naar de gestrekte positie. Wissel van kant na 5 herhalingen. Voer de uitoefening van de vier keer.



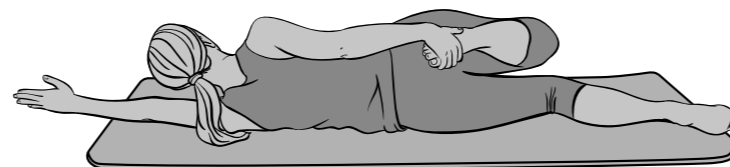
### Bovenlichaam heffen

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, afhankelijk van het meerdere malen voelt.



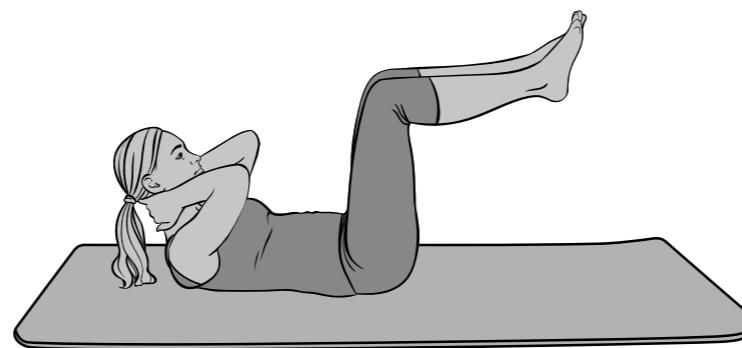
### Bekkenlift

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 bovenbenen 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.



### Buikdrukoefening

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-USM-01 / PO43000943  
**FITNESSMAT**

SINL  
00511



Flextrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Germany  
01/03/2018 - Barcode 23042421

**3 Jaar**  
PRODUCER  
GARANTIE

CUSTOMER SERVICE  
00800 / 78747874  
(gratis, mobiele telefoon afwijkend)  
flextrade@teknihall.nl

