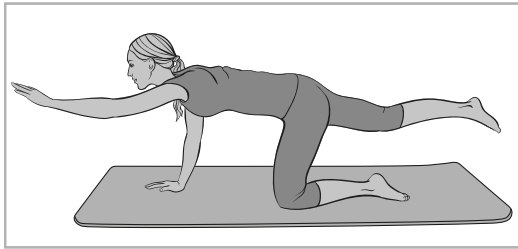
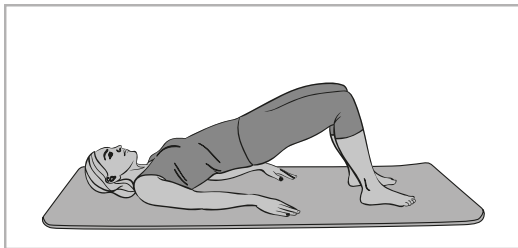


Fitness-Mat



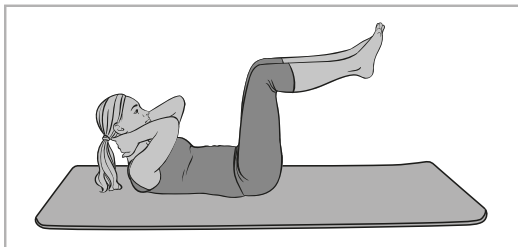
Rug strekken met tegengestelde beweging

U staat op handen en voeten. Strek uw linkerbeen en rechterarm uit. Bouw lichaamsspanning op door buik en billen aan te spannen. Houd de positie vast. Maak nu de tegenbeweging door de rechterelleboog onder het lichaam naar de linkerknie te brengen. Houd de positie vast. Wissel daarna weer van gestrekte positie. Verander na 5 herhalingen van kant.



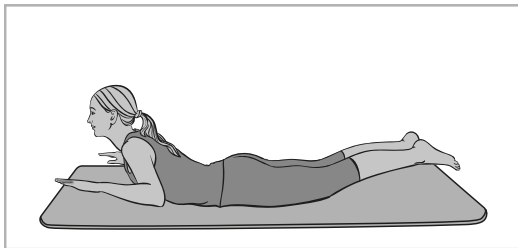
Bekkenbodem optillen

In de rugpositie legt u uw armen naast uw lichaam. Zet uw voeten schouderbreed parallel naast elkaar. Trek de tenen iets omhoog en verplaats uw gewicht naar de hielen. Til nu het bekken omhoog. Bovenlichaam en dijen vormen één lijn. Voer langzame en gelijkmatige op- en neergaande bewegingen uit zonder de billen op de mat te zetten.



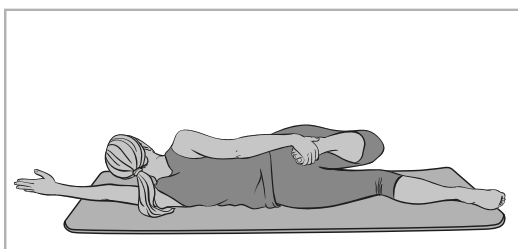
Buikoefeningen

Buig in rugligging beide benen in een hoek van 90 graden. De handen ondersteunen de halswervelkolom. Til het bovenlichaam langzaam en zonder schommeling op. Houd de positie een paar seconden vast. Laat het lichaam dan weer langzaam zakken. Voer de oefening 3 keer uit met 10 herhalingen.



Bovenlichaam optillen

Ga op uw buik liggen en buig uw armen in een „U“-vorm. Til nu uw bovenlichaam en voeten een beetje op en houd uw ogen op de grond gericht. Houd de positie ongeveer 10 seconden vast en laat uw armen en voeten weer zakken. Een handdoek onder de buik helpt om een holle rug te voorkomen.



Stretch van de voorste dij

In de zijdelingse positie legt u uw hoofd op de mat of u kunt ook ondersteuning gebruiken. Het onderbeen is gestrekt of licht gebogen. Span buik en billen aan en pak het bovenbeen bij de enkel vast en trek het naar achteren. Houd deze positie minstens 10 seconden vast en wissel vervolgens van kant.