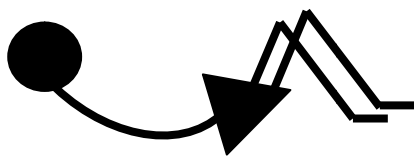
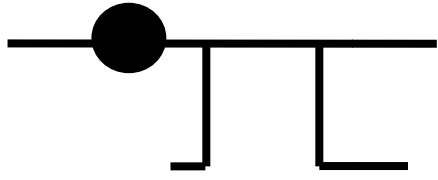
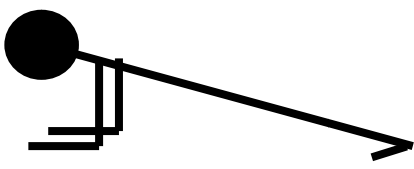
	<p>Oefening 1 :</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> In rugligging, beide benen gebogen neergezet</p> <p><b>Uitvoering:</b> leg de handen op de buik of naast het lichaam. Span nu de onderste buikspier aan, door de navel in te trekken. Duw de voeten in de bank en breng het bekken omhoog, laat dit na 3-5sec. weer rustig zakken.</p> <p><b>Herhaling:</b> 10x</p>
---	--

	<p>Oefening 2 :</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> In rugligging, beide benen gebogen neergezet</p> <p><b>Uitvoering:</b> leg uw armen gekruist op uw borst. Breng uw hoofd en schouders omhoog, los van de bank. (sit-up)</p> <p><b>Herhaling:</b> 3 series van 10 herhalingen of 3x 10sec. vasthouden</p>
--	---

	<p>Oefening 3 :</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> kruiphouding, handen onder de schouders en knieën onder de heupen. Span nu de onderste buikspier aan, door de navel in te trekken</p> <p><b>Uitvoering:</b> strek nu een been naar achteren uit en een arm van de andere kant naar voren uit. Zorg dat de romp recht blijft en houdt dit 5 sec. vast</p> <p><b>Herhaling:</b> 10x beiderzijds</p>
---	--

	<p>Oefening 4 :</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> plaats de ellebogen onder uw schouders zodat u op uw onderarmen steunt</p> <p><b>Uitvoering:</b> maak een plank van uw lichaam, door alleen op de voeten en onderarmen te steunen en uw buikspieren goed aan te spannen</p> <p><b>Uitvoering lichtere variant:</b> dan steunt u in plaats van op de voeten op beide knieën.</p> <p><b>Herhaling:</b> 3 series van 10 seconden</p>
---	--