

Kaart 1 (lokale flexie stabilisering)



Uitgangshouding: rugligging met opgetrokken knieën

Uitvoering: - span uw onderbuik aan (alsof u een strakke broek aantrekt). Doe dit langzaam en rustig. Houd dit 10 tellen vast. Blijf doorademen.

3x10/15 herhalingen met 30-60 seconden rust



Uitvoering:- span uw onderbuik aan (alsof u een strakke broek aantrekt). Doe dit langzaam en rustig. Til uw voet licht op van de onderlaag wissel links en rechts af terwijl u uw buikspierspanning vasthoudt.

3x 10/15 herhalingen met 30-60 seconden rust

Variaties in houding:

- Zijlig
- Handen-, en knieënstand
- Zit
- Stand