

Kaart 2 (lokale extensie stabilisering)



Uitgangshouding: buikligging, leg het hoofd op uw onderarmen

Uitvoering: - span langzaam en rustig uw onderrug aan (intentie om een holle rug te maken) zonder veel kracht te zetten. Houd dit 10 tellen vast.

3x10/15 herhalingen met 30-60 seconden rust.

Variaties in houding:

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