

## Kaart 5 (Regionale flexie stabilisering)



### **Curl up :**

Uitgangshouding: rugligging met knieën opgetrokken

Uitvoering: - span uw onderste buikspieren langzaam en rustig aan. Adem door.

- a. Met ellebogen naast u op de onderlaag gesteund licht omhoog komen vanuit het hoofd tot de schouderbladen net los zijn.



- b. Als a echter nu zonder steun van ellebogen



- c. Als a echter nu armen voor de romp gekruist



d. Als a echter nu met armen op het hoofd.



e. Als a echter nu armen gestrekt omhoog



### **High sitting Sit ups:**

Uitgangshouding: - hoge zit met een rechte rug met uw knieën opgetrokken

Uitvoering: - beweeg uw romp rustig kleine stukjes op en neer met handhaving van de rechte rug.

Variaties:

- a. Armen gekruist voor de romp
- b. Armen op het hoofd
- c. Armen gestrekt omhoog



- d. Met gewicht vasthoudend

3x15 herhalingen met 30-60 seconden rust

### **Sit ups zonder gewicht (geen foto)**

Uitgangshouding:- rugligging met knieën gebogen en voeten op de onderlaag, armen gekruist voor de romp. Kom zitten en ga liggen waarbij de voeten op de grond blijven staan.

**Sit ups met gewicht** (als hierboven met gewicht in handen voor de romp)



**Leg raises:**

Uitgangshouding: - rugligging

Uitvoering: - de rug blijft op de grond liggen

- a. Til uw benen met gebogen knieën op tot 90 graden



- b. Til uw benen gestrekt op tot 90 graden

3x15 herhalingen met 30-60 seconden rust