



### 1. Plank

Lig op je buik. Til je bovenlichaam en benen van de vloer, balancerend op je ellebogen en tenen. Houd je billen samen geknepen en je heupen gelijk. Houd je rug strak, en je wervelkolom recht. Sta niet toe dat de onderrug en heupen naar beneden zakken.

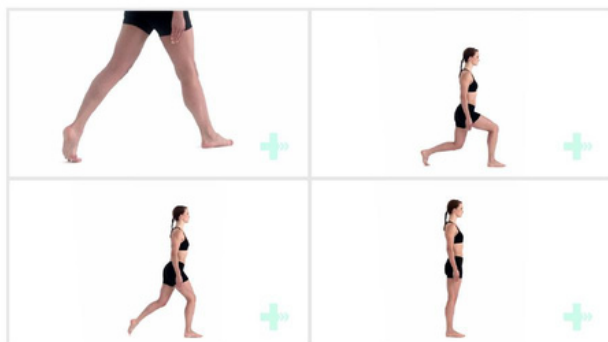
3 Sets / 15 Herh



### 2. Squat

Hou je romp aangespannen. Kantel je heupen naar voren en buig je knieën. Breng je armen naar voren terwijl je naar beneden hurkt.

3 Sets / 15 Herh



### 3. Lunges (statisch)

Maak een grote pas vooruit met uw aangedane been. Laat uw heupen recht naar beneden zakken tussen beide voeten. Buig beide benen en heupen zo, dat uw knieën in 90 graden gebogen zijn, uw achterste hiel van de grond komt en het scheenbeen van uw voorste been verticaal is. Duw uzelf terug omhoog in de beginpositie en herhaal. Let op dat uw knieën altijd recht naar voren buigen, over uw tenen.

3 Sets / 15 Herh / 10 sec duur



### 4. Mountain climbers

Neem een plankpositie aan, waarbij u zorgt dat uw handen direct onder uw schouders zijn. Buig één heup volledig en houd vast. Strek het andere been naar achteren en herhaal de beweging aan de andere kant.

3 Sets / 15 Herh



### 5. Superman (beginner)

Begin op je handen en knieën. Span je stabiliserende rompspiieren door je navel in te trekken. Zoek je evenwicht. Strek het tegenovergestelde been en de tegenovergestelde arm tegelijkertijd. Houd dit een paar seconden vast. Herhaal aan de andere kant. Het belangrijkste is om ervoor te zorgen dat je heupen niet draaien, en dat je bekken gelijk blijven.