

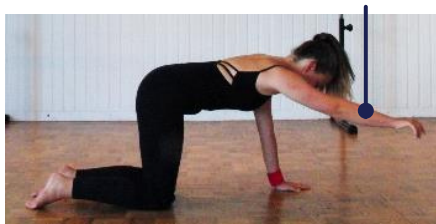
Handen- & knieënsteun



Handen- & knieënsteun met drinkfles op rug



Arm strekken



Arm strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Been strekken



Been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Met pols tegenovergestelde knie tikken, superman herhalen

1

Superman

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

2

Superman met controle van drinkfles

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

3

Superman met tikken

- Neutrale rugkromming

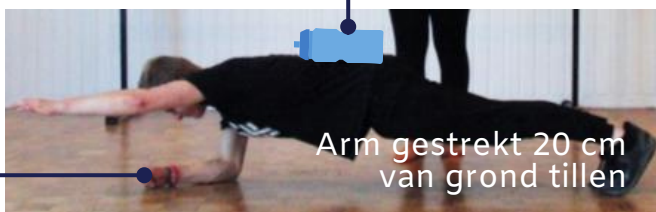
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Drinkfles blijft op onderrug liggen



Op elleboog & tenen leunen

Drinkfles blijft op onderrug liggen



Op elleboog & tenen leunen

Arm gestrekt 20 cm van grond tillen



Been gestrekt 20 cm van grond tillen

Drinkfles blijft op onderrug liggen



Op elleboog & tenen leunen

Arm & tegenovergesteld been gestrekt 20 cm van grond tillen

Plankhouding

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 40 seconden

2

Plankhouding - 1 arm of been heffen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 30 seconden elk been/elke arm

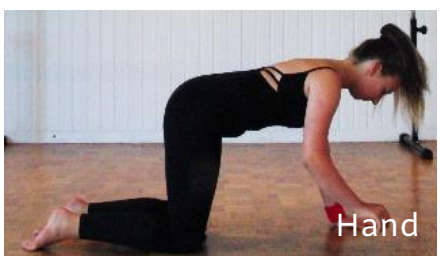
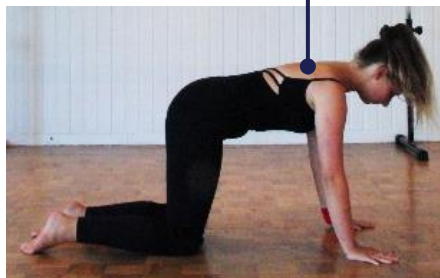
3

Plankhouding - arm & been heffen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 30 seconden elke combinatie

Op handen & knieën leunen



Knie of hand los van grond

Op handen & tenen leunen, knieën net boven grond



Gestreckte arm in verlengde van romp tillen



Gestrekt been in verlengde van romp tillen

Op handen & tenen leunen, knieën net boven grond



Gestreckte arm & tegenovergesteld been tillen in verlengde van romp

1

Handen- & knieënsteun

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

⌚ 3 x 40 seconden

2

Handen- & tenensteun - 1 arm of been heffen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

⌚ 3 x 30 seconden elk been/elke arm, 2 tellen houden

3

Handen- & tenensteun - arm & been heffen

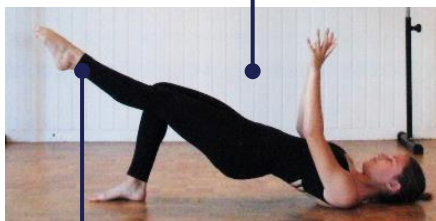
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

⌚ 3 x 30 seconden elke combinatie

Vanuit ruglig met benen gebogen bekken van grond tillen



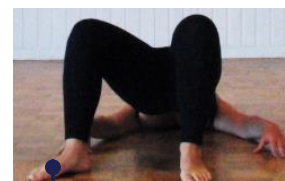
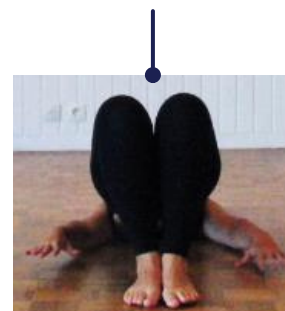
Vanuit ruglig met benen gebogen bekken van grond tillen



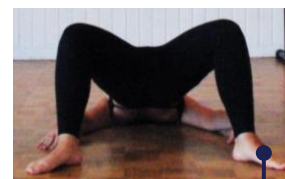
1 been in verlengde van romp brengen

Variatie armpositie: steunen op vloer, opwaarts, vangen, ...

In bekkenlift



1 voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (eerst hiel neerplaatsen, dan pas tenen)



Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen

Daarna beide voeten één voor één terug in midden plaatsen

1

Bekkenlift

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

🕒 3 x 60 seconden

2

Bekkenlift op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

🕒 3 x 60 seconden

3

Bekkenlift open-toe

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen

Partner werpt handdoek

Handdoek vangen & terugwerpen



Bekkenlift, bekken hoog houden

Partner werpt handdoek

Handdoek vangen & terugwerpen



Bekkenlift, bekken hoog houden

1 been in verlengde van romp brengen



Tijdens uitvoering op- & neerwaartse bewegingen maken met gestrekt been

1 Handdoek vangen & werpen uit bekkenlift

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

🕒 3 x 60 seconden

2 Handdoek vangen & werpen uit bekkenlift op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn
- Bekken links-recht blijven op dezelfde hoogte

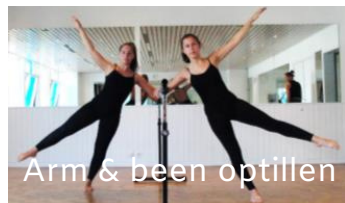
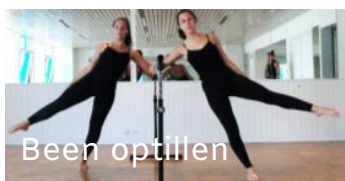
🕒 3 x 60 seconden elk been

3 Handdoek vangen & werpen uit bekkenlift op 1 been - dynamisch

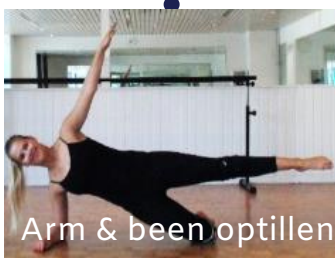
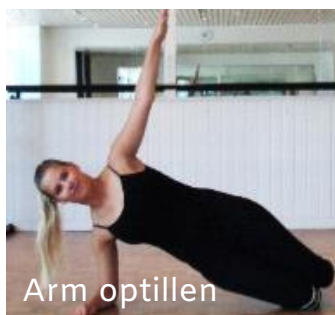
- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

🕒 3 x 30 seconden elk been

Zijwaartse elleboog- & voetensteun



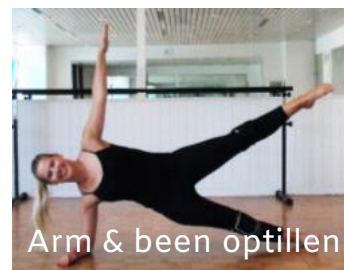
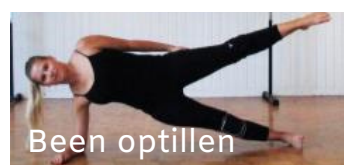
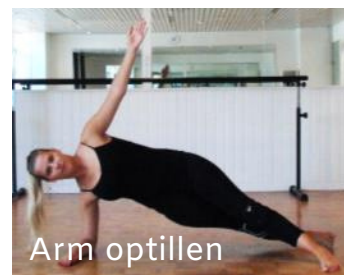
Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Bovenste voet voor onderste



1

Zijwaartse plank tegen barre

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 60 seconden elke zijde

2

Zijwaartse plank in knieënsteun

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-knie op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

3

Zijwaartse plank in brede voetensteun

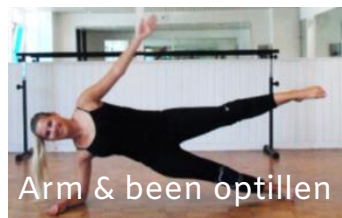
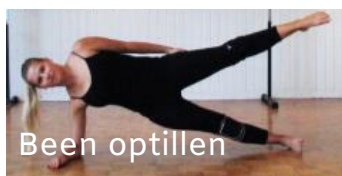
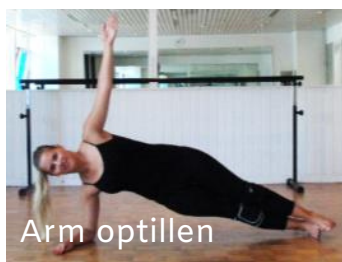
- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

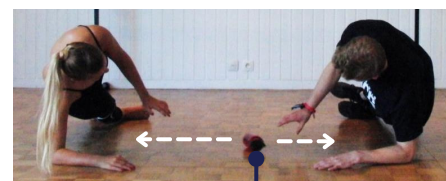
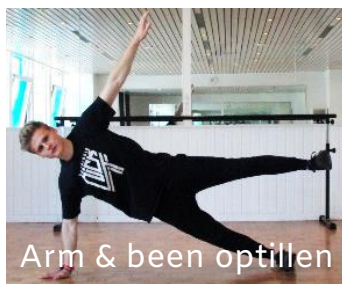
Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Voeten steunen op elkaar



Zijwaartse handen- & voetensteun



Vanuit zijwaartse plank drinkfles rollen naar partner

Zijwaartse plank

- 👤 • Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Zijwaartse plank in handen- & voetensteun

- 👤 • Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

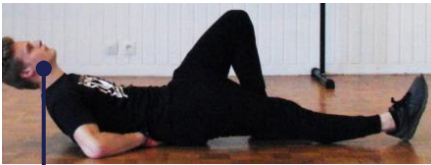
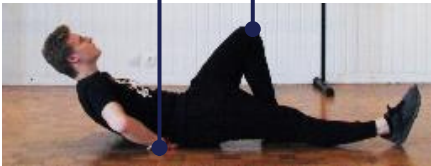
Drinkfles rollen vanuit zijwaartse plank

- 👤 • Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Armen onder onderrug

Ruglig met 1
been gestrekt &
1 been gebogen



Schuin naar plafond kijken

Langzaam schouders &
hoofd van grond liften

Armen onder onderrug

Ruglig met
benen naar één
zijde gekanteld



Schuin naar plafond kijken

Langzaam schouders &
hoofd van grond liften



Ruglig



Langzaam schouders &
hoofd van grond liften



Draai naar rechts



Draai naar links



1

Curl-up

- Neutrale rugkromming
- Druk op vingers blijft steeds dezelfde

3 x 15 herhalingen,
2 tellen houden

2

Curl-up met gekantelde bekken

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen
elke zijde, 2 tellen
houden

3

Curl-up met draai

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen,
2 tellen houden

Gestreckte
buiklig



1 arm ± 5cm
optillen



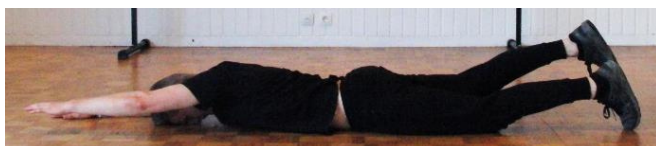
1 been ± 5cm
optillen



Gestreckte
buiklig



1 arm & tegen-
overgesteld
been ± 5 cm
optillen



Gestreckte
buiklig



Armen OF
benen ± 5 cm
optillen,
zijwaarts
brengen naast
lichaam en
terug



1 Dode vis - arm of been heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen,
2 tellen houden

2

Dode vis - arm & tegenovergesteld been heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen,
2 tellen houden

3

Dode vis - armen of benen spreiden

- Neutrale rugkromming
- Tijdens heffen armen/benen continu op- & zijwaarts bewegen

3 x 10 herhalingen,
2 tellen houden