

BASISKRACHT

- 1) Steeds buik-, rug- en bilspieren aanspannen (vormspanning)!
- 2) Stabiele positie, rechte houding!
- 3) Elke oefening 10x uitvoeren met rustpauzes van 15 seconden.
- 4) 1 reeks bestaat uit 9 oefeningen van elk 10 herhalingen en 30 seconden rust → maximaal 10 minuten in totaal.
- 5) Tussen 2 reeksen neem je 4 minuten rust.

1. Rechte buikspieren bovenaan: curl-up	2. Rugspieren 1: romp heffen	3. Beenspieren 1: lunges voor
		
<p><i>Beweging niet te snel uitvoeren</i></p>	<p><i>Romp heffen</i></p>	<p><i>Naar voor uitvallen en terugkeren (2de herhaling = omwisselen)</i></p>
4. Schuine buikspieren: curl-up	5. Rugspieren 2: armen been heffen	6. Armspieren 1: Push-up armen schouderbreedte
		
<p><i>Afwisselend romp indraaien, handen naar buitenkant enkel</i></p>	<p><i>Afwisselend kruislings arm en been heffen</i></p>	<p><i>Benen en romp op 1 lijn, diep door de armen buigen</i></p>
7. Rechte buikspieren onderaan: benen heffen	8. Beenspieren 2: lunges zijwaarts	9. Armspieren 2: dipping tussen 2 stoelen
		
<p><i>Bekken komt los van de grond, traag terugbrengen</i></p>	<p><i>Opzij uitvallen en terugkeren (2de herhaling = omwisselen)</i></p>	<p><i>Beenspieren opspannen, goed buigen en strekken van de armen</i></p>