



Stretch lage rug

Ruglig. Neem om beurten en been vast en trek deze naar de borst toe. Hou even vast. Na elk been afzonderlijk neem je beide vast en maak je een bolletje.



10x links en 10x rechts

Lig op de rug. Neem beide benen samen vast en maak een bolletje.



10x

Ruglig. Hef 1 been over het andere en laat dit hangen. Hou je armen breed voor een stevige basis. Probeer je been zo hoog mogelijk te krijgen.



5x links en 5x rechts

Ruglig. Je plaatst de voet van het ene been aan de buitenzijde van de knie van het andere been. Je trekt met de de voet de knie omlaag tot je niet meer verder kan. Je kan eventueel met de tegenovergestelde arm omhoog reiken.



5x links en 5x rechts

Ruglig met de benen gebogen.

Laat de benen rustig uit elkaar zakken terwijl je voeten blijven staan. Je kan eventueel helpen met de handen of de knie ondersteunen met een kussen.



10x

Zit rechtop met 1 voet ter hoogte van de andere knie.
Je ander been is gestrekt.
Je reikt over je gestrekte been zo ver je kan.
Hou dit aan.



5x links en 5 x rechts

Zit rechtop met 1 voet ter hoogte van je andere knie. Je ander been is gestrekt. Je draait weg van je gestrekte been. Plaats 1 hand voorbij de gebogen knie en duw je zelf verder.



5x links en 5x rechts

Neem plaats in langzit met een rol onder de knieën.
Je schuift met de handen tussen de benen naar voor zo ver je kan. Je probeert je voorhoofd op de rol te leggen.



5x

Zit rechtop. Plaats beide voetzolen tegen elkaar. Maak een rechte rug en probeer je knieën open te duwen in de richting van de grond.
Houdt deze positie aan.



5x

Je neemt plaats op handen en knieën. Je handen onder je schouders, je knieën onder je heupen. Je maakt een holle rug. Je houdt dit kort aan.



10x

Neem plaats op handen en knieën. Je handen staan onder je schouders. Je knieën onder je heupen. Je maakt een bolle rug. Hou dit kort aan.



10x

Je neemt plaats op handen en knieën. Je handen blijven staan en je leunt naar achter. Je gaat met je zitvlak in de richting van je hielen.
Je houdt dit kort aan.



5x
