

Oefeningen voor de stabiliteit van de onderrug

Superman

- Ga op je knieën en handen zitten en hou je rug recht!
- Strek om de beurt je kruislingse arm en been uit.
- Zorg dat je in evenwicht blijft en je rug horizontaal!



Bruggetje

- Zet je voeten naast elkaar en leg je armen op je borst.
- Breng je billen omhoog totdat je een rechte plank bent, span je billen aan!
- Maak moeilijker door om en om een been uit te strekken.



Planken

- Steun op je ellebogen en tenen en zorg dat je zo recht als een plank bent.
- Zak niet door je rug!
- Maak moeilijker door om en om je been licht te heffen.



Zijwaartse plank

- Steun op je elleboog en voeten en zorg dat je zo recht als een plank bent.
- Als het te zwaar is kun je je voeten naast elkaar op de grond zetten of op je knieën steunen.
- Maak moeilijker door je bovenste been te heffen.



Keep moving forward!