

Oefening 1

OPWARMINGSOEFENINGEN, om de **TAILLE**, de **BUIKSPIEREN** en de **SCHUINE BUIKSPIEREN** te activeren.

- Sta recht, strek uw arm uit en hef het tegenovergestelde been op, met de knie ter hoogte van het bekken, ontspan bij het uitademen en verander van kant.
2 reeksen van 16.
- Zet de voeten parallel, kantel het bekken en buig de knieën, druk de armen naar voren bij het uitademen, houd de handen verticaal. Ga met gestrekte benen op uw tenen staan en strek de armen naar boven.
20 keer.



Oefening 2

De **SCHAAR** om de **BUIKSPIEREN** en de **SCHUINE BUIKSPIEREN** IN VORM TE BRENGEN.

- Ga op de grond liggen, plooi de knieën tegen de borstkas, strek vervolgens de benen verticaal en trek de buikspieren samen, kruis de benen rechts over links/links over rechts bij het uitademen.
3 reeksen van 20.
- Houd de benen lichtjes uit elkaar, maak met de dijnen kleine cirkelbewegingen in een richting, daarna in de andere, waarbij de lenden in contact blijven met de grond.
3 reeksen van 20.



Oefening 3

ZIJDELINGSE SIT-UPS om de **ZIJDELINGSE BUIKSPIEREN TE OEFENEN.**

- Ga op de grond liggen, adem in, houd de knieën boven de borstkas, houd de voeten soepel en leg de handen in de nek.
4 reeksen van 10.
- Adem uit en hef het hoofd en de schouders op naar de ene knie, vervolgens naar de andere. De buik goed aantrekken en diep uitademen bij de inspanning om de dieper gelegen buikspieren te oefenen.
4 reeksen van 10.

