




LWK

Buikspieren

Oefening 1	
0	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>Doel: Versterken rechte buikspier.</p> <p>Houding: ga op uw rug liggen met opgetrokken knieën, plaats uw handen gekruist op uw schouders.</p> <p>Uitvoering: Kom met uw bovenlichaam omhoog totdat uw schouderbladen van de grond afkomen, houdt dit 2 seconden vast en ga terug.</p> <p>Intensiteit: 4 maal 15 herhalingen. Maak zwaarder door uw handen achter uw hoofd te plaatsen.</p> <p>Aandachtspunt: Adem in als u ontspant, adem uit als u omhoog komt.</p>
Oefening 2	
0	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>Doel: Versterken schuine buikspieren.</p> <p>Houding: Ga op uw rug liggen met opgetrokken knieën, plaats uw linker hand op uw rechter schouder.</p> <p>Uitvoering: Kom met uw bovenlichaam schuin naar rechts omhoog en tik met uw rechter hand de buitenkant van uw linker knie aan. Houd dit 2 seconden vast en doe hetzelfde naar andere kant.</p> <p>Intensiteit: 3 maal 10 herhalingen links en rechts. Maak zwaarder door uw hand achter uw hoofd te plaatsen.</p> <p>Aandachtspunten: Adem in als u ontspant, adem uit als u omhoog komt.</p>
Oefening 3	
0	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>Doel: Versterken rechte buikspier met bal.</p> <p>Houding: Ga achterover op de bal liggen en laat de bal uw middenrug ondersteunen.</p> <p>Uitvoering: Plaats uw handen gekruist op uw schouders en kom met uw bovenlichaam iets omhoog, houdt dit 2 seconden vast en ga terug.</p> <p>Intensiteit: 4 maal 15 herhalingen. Maak zwaarder door uw handen achter uw hoofd te plaatsen.</p> <p>Aandachtspunt: Adem in als u ontspant en adem uit als u opkomt. Een kleine korte beweging is voldoende.</p>