

## Krachttoefeningen

### 1 Rechte buikspieren

Ga op de rug liggen met de knieën gebogen en zet de voeten op heupbreedte naast elkaar. De armen kunnen voor de borst gekruisd worden of langs de knieën gestrekt worden. Langzaam rolt u met het hoofd een stukje omhoog zodat hoofd en schouders van de ondergrond afkomen.

Daarna ontspannen.

Herhalingen: 3 x 10



### 2 Schuine buikspieren

Ga op de rug liggen met de knieën gebogen en zet de voeten op heupbreedte naast elkaar. De armen kunnen voor de borst gekruisd worden. Langzaam gaat u met de rechter schouder richting de linker knie totdat het hoofd en het schouderblad van de ondergrond zijn losgekomen.

Herhalingen: 3 x 10



### 3 Rugspieren

Ga op de buik liggen en leg de handen op elkaar onder het voorhoofd. Kom omhoog met het bovenlichaam van de ondergrond zo ver als het gaat, leg daarna het bovenlichaam weer neer.

Herhalingen: 3 x 10

Mocht dit goed gaan, kunnen de benen ook nog mee omhoog genomen worden.

